Анна Бидлингмайер

Эко КУЛИНАРИЯ живая кухня

Умное сыроедение

ПИТЕР

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Перед вами кулинарная книга третьего тысячелетия! Книга, меняющая не только рацион, но и образ жизни, и образ мыслей. Сделайте первый шаг к свободе тела и духа! Автор делится своим личным опытом перехода на натуральную, природную еду. Оказывается, эко-питание – это просто и вкусно! Даже конфеты могут быть полезными, если сделаны на природной эко-основе. Все рецепты – из сезонных натуральных продуктов. Максимальная термическая обработка – 43 градуса. И самое главное: каждое блюдо наполнено любовью! Подарите себе и своим детям здоровую счастливую жизнь!

- Анна Бидлингмайер
  -
  - От автора
  - Введение
  - Эко-усадьба г-на Бидлингмайера
  - Восхитительный мир живой еды
    - Живая эко-кухня – это просто
    - Волшебство для мам и детей
    - Что такое эко-кулинария и с чем ее едят
    - Переходить ли вам на живую кулинарию
    - Разнообразие эко-блюд
    - Едим по режиму или когда голодны?
    - Поведение за столом – это серьезно
    - Эко-кулинария в условиях мегаполиса
    - Информация, энергия, вибрация
    - По карману ли нам «эко»?
    - Результаты налицо
  - Через эко-питание – к сыромоноедению
    - Оживляем себя постепенно
    - Долго ли ждать результата
    - Переходить или не переходить?
    - Что надо знать о продуктах
    - Знакомство с миром живой эко-еды
    - Рынок ждет энтузиастов
  - Эко-кулинария – это эко-жизнь
    - Переход на эко-кухню – что нас ждет?
    - Не было бы счастья…
    - Болезни пищеварительной системы
    - Самое полезное и здоровое питание
  - Советы начинающим эко-едам и кулинарам

        - Основные принципы приготовления и подачи эко-еды
        - Мои «гуру» эко-кухни
        - Правила отбора эко-продуктов
        - Десять самых полезных продуктов питания
        - Где найти эко-еду? Анализ рынка
    - Оборудование и инструменты эко-повара
        - Полное обновление
        - Ручной труд с положительным настроем
        - Маленькие премудрости и секретики
    - Рецепты эко-кухни
        - «Ромео» – миндальные марципаны
        - «Руффа» – трюфели на живом кокосе, кокосовом масле и молочке
        - «Ягодное лукошко» – льняные тарталетки
        - «Райскилия» – тарталетки на кокосовом орехе
        - «ШокоЛада» – шоколадные конфеты
        - «Шарман» – шоколадные трюфели с кедровой сгущенкой
        - «Гранада» – яблочно-банановый штрудель
        - Торт «Рекколо» миндально-фруктовый
        - Конфеты «Восточная ночь»
        - Эко-крекеры «Тропические крипсы» из кокоса и банана
        - Эко-салат «Свекольник по-корейски»
        - Эко-соленые кабачки
        - «Эко-оливье» из цуккини, шампиньонов и огурцов
        - Эко-перцы фаршированные
        - Эко-баклажаны соленые и баклажаны-рулетики
        - Эко-ассорти овощное
- notes
    - 1
    - 2

Анна Бидлингмайер
Эко кулинария: живая кухня. Умное сыроедение

© ООО Издательство «Питер», 2013

От автора

Меня зовут Анна Бидлингмайер. В этой книге я делюсь с вами рецептами живой эко-кулинарии, разработанными мной с большой любовью изначально для моей семьи. Два с половиной года назад мы стали внедрять эко-кухню в наш повседневный рацион питания. Этот поворотный момент изменил жизнь нашей семьи к лучшему: здоровье окрепло, на смену унынию и апатии пришло позитивное мышление. Живая кулинария в буквальном смысле оживила нашу жизнь.

Как улучшить здоровье, где черпать энергию, какой оздоровительной методике доверять и полагаться ли на врачей? На этот счет есть множество мнений. Пример нашей семьи состоит в том, что мы перешли на принципиально новый рацион питания и изменили полностью свое отношение к еде. Благотворные перемены не заставили себя долго ждать.

Но не только наша семья ощутила на своем здоровье целительное влияние живой эко-еды. Сотни тысяч людей во всем мире уже давно практикуют подобное питание, которое самостоятельно, без вмешательства химических и лекарственных препаратов, оздоравливает и восстанавливает организм. Эти люди, которые перешли на совершенно другую еду, получили в награду потрясающий своим многообразием мир вкусовых удовольствий и устойчивое ощущение крепкого здоровья тела и души. И теперь дополнительная энергия позволяет им заниматься познанием себя и окружающего мира, делиться знаниями и энергией с теми, кто в них нуждается.

Но прежде чем приступить к рассказу о живой кухне, я хочу выразить свою безмерную благодарность всем, без кого эта книга не увидела бы свет или просто оказалась ненужной.

Я благодарна судьбе, Господу Богу, мирозданию за предоставленную мне возможность окунуться в потрясающий мир сотворения книги. Этот путь сравним для меня с рождением долгожданного ребенка, однако вынашивала его не только я, но также близкие и поистине родные мне люди. Книга рождалась целый год, в творческих муках, терзаниях, сомнениях. Многие моменты в ней прояснялись вместе с моим личностным ростом, осознанием, развитием. Очень надеюсь, что мне удалось трансформировать свои знания и опыт в любовь, заботу, веру, добро, с которыми моим читателям жить будет веселее и здоровее!

Благодарю моего ангела-хранителя Ольгу Феофанову, менеджера издательства «Питер», очень трогательного и чуткого

человека, за поддержку этого проекта. В тяжелые моменты, когда опускались руки или проект стопорился, она своим безмерным чистосердечием спасала нас!

Благодарю всю свою семью за поддержку и веру в меня и книгу. Отдельно хочу сказать спасибо маме Маргарите и папе Анатолию, мужу Евгению, сыну Савелию, сестрам Юлии и Виктории, братику Павлу за их поддержку и любовь, без которой ничего бы не вышло. Огромное чувство благодарности – моему дедушке Павлу Бидлингмайеру и бабушке Гертруде Бидлингмайер за райские сады, любовь к природе, здоровому образу жизни. Бесконечно часто их вспоминаю и ставлю в пример своему сыну.

Я благодарна судьбе за то, что открыла в своей подруге Ирине лучшего редактора, с которым творить – одно удовольствие. Ирина, спасибо тебе за чуткость и трогательность, с которой ты правила мой не всегда идеально изложенный текст.

Отдельная благодарность – моей подруге Насте, дизайнеру фотографий рецептов. С каким энтузиазмом и творчеством проходили все фотосъемки! У меня остались просто волшебные воспоминания. Вместе с Настей в фотопроекте участвовали и другие дизайнеры, чья любовь к живой эко-кулинарии видна из их работы. Огромное спасибо за их вклад.

Хочу сказать слова благодарности и тем, кто активно распространяет истинные знания о здоровом питании, кто формирует мое новое мышление, стремление всем сердцем жить в гармонии с природой. Авторы книг о здоровье, люди с активной и правильной позицией, думающие о том, как не навредить земле, а жить в гармонии с ней, подтверждают мое мнение, что экологическая и живая еда в повседневной жизни мегаполиса – это не просто, но возможно. Вот эти люди:

Марва Вагаршаковна Оганян – биохимик, натуропат. Спасибо вам за доступное изложение биохимии на уровне повседневного потребления продуктов.

Виктория Бутенко, сыроед с 20-летним стажем. Спасибо вам огромное за описание вашего личного опыта и за кропотливую работу по изучению каждого продукта. И конечно, за зеленые коктейли, которые моя семья употребляет каждый день.

Вадим Зеланд. Спасибо вам с Чедом Сарно за сыроедческую кухню и особенное отношение к сыроедению, которое близко нам по духу.

Дмитрий Волков, настоящий энтузиаст сыроедения и организатор сыроедческих российских конференций и конгрессов. Спасибо тебе, Дима, за твои проекты и за то, что ты притягиваешь к себе так много чистых и интересных людей.

Марина Гладких. Спасибо за юмор, позитив, любовь.

Павел Себастьянович – сыроедение в онлайн-магазинах и в жизни. Спасибо тебе за положительный пример сыроедения!

Галина Сергеевна Шаталова – автор книг и неустанный пропагандист здорового и активного образа жизни, долгожительница. Спасибо вам, что подаете нашим родителям достойный пример, как сохранить здоровое тело и юность духа до глубокой старости.

Андреа Мориц – автор многочисленных трудов по аюрведе и способам очищения всего тела. Спасибо, Андреа, за подробные и доступные методики очищения!

И в заключение хочу выразить благодарность каждому читателю, который тратит свою энергию на приобретение знаний и разделяет вложенную в эту книгу любовь.

Введение

Кому может быть полезной и интересной эта книга? Для ответа на поставленный вопрос давайте проведем с вами на месте маленький эксперимент. Вспомните – прямо сейчас, – кого из близких вам людей вы бы отнесли к категории здоровых и счастливых? Чей жизненный путь не затруднен непреодолимыми преградами и проблемами? Если таких людей – не один и не два, то примите мои искренние поздравления: вам эта книга не пригодится. Потому что вам есть на кого равняться! Спешите перенять их опыт.

А вот если подобных примеров из жизни ваших близких и дальних знакомых нет, то, возможно, вам эта книга принесет пользу.

Наш организм очень мудрый, природа наделила его всеми необходимыми органами и функциями, которые позволяют жить на этой планете органично, не прибегая ни к чему неестественному, искусственному.

К сожалению, развитие (или деградация!) человечества складывается так, что мы все меньше доверяем нашему телу и все больше перекладываем ответственность за свое здоровье на чужих нам людей. Во-первых, на врачей, которые в большинстве своем ни себя, ни детей своих вылечить не могут (а должны ли?). Во-вторых, на продавцов и владельцев гипермаркетов. Но посудите сами: ни врачи, ни продавцы не виноваты в этом хаосе. Системы врачевания и питания нацелены на свою собственную прибыль, которая основывается на нашем с вами незнании.

Врачи ведут политику «оздоровления» отдельных частей тела (зубов, лор-органов, пищеварительного тракта и т. д.), в то время как наш организм представляет собой целостную систему, в которой каждая клеточка связана с любыми функциями в организме, не говоря уже об органах и частях тела. И основной причиной всех заболеваний является подавленность иммунитета прививками, токсинами. Лечить организм можно различными очистительными способами, но главное, чтобы чистка не навредила и не оставила побочных эффектов.

Продавцы, увидев слово «полезно» или «лучшее», начинают с уверенностью «втюхивать» вам продукцию. Если же вы полагаете, что реклама на телевидении или радио и т. д. является источником истины в последней инстанции, то тоже очень ошибаетесь. Попробуйте прослушать все ролики, которые крутят эти СМИ в течение недели, и составьте схему человека с болезнями и таблетками, которые их излечивают. Уверена, вам

станет просто смешно.

Вам говорят: ешьте сколько хотите, только не забудьте выпить лекарство после еды. Пейте сколько хотите и что хотите, только опять же не забудьте выпить таблетку и до, и после.

Если хотите нервничать, тоже не проблема: нервничайте, только пейте всю жизнь успокоительные препараты. Нарушение потенции, ожирение, нервные расстройства, головные боли, несварение, покраснения, шелушения и множество других болезней поддерживают целую финансовую пирамиду современной фармацевтики. Фармбизнес считается успешным в том случае, когда пилюли пьют постоянно, а вариант, когда вылечивают однажды и на всю жизнь, никому не выгоден.

Все телевизионные ролики призывают нас бездумно относиться к своему телу и привычкам. На этом выросло целое поколение людей, уверенных в том, что кто-то другой берет ответственность за их здоровье на себя. Благодаря такой свободе люди совершенно некомпетентные, но знающие психологию внушения, придумывают ту или иную информационную «утку», которая будет цеплять сознание человека. И очень многим теперь кажется: что бы мы ни делали со своим здоровьем, от всего есть средство.

Наше тело ежесекундно выдерживает атаку токсинов – внешних и внутренних. Однако большинство наших органов наделены функцией очищения. При хорошем здоровье, когда количество пришедших в организм токсинов равно количеству выведенных, можно быть уверенными, что наши почки и печень обеспечивают нам естественное очищение. Если же организм оказывается в той или иной степени зашлакованным, то он вынужден адаптироваться к сложившейся ситуации: начинается распределение токсинов в более или менее безопасные места, которые находятся вдали от самых важных органов тела (мозга и сердца). Периодически, когда мы даем нашему телу «передохнуть» от непрерывного поступления токсинов, оно набирается энергии и начинает самоочистку.

Был такой замечательный немецкий ученый-гомеопат Ганс-Генрих Рекевег, который в середине XX в. опубликовал таблицу гомотоксинов – веществ, в которых человеческий организм не нуждается, отравляющих его. В наше время на основе пополняющейся картотеки заболеваний эту таблицу доработали потомки Рекевега, продолжающие его дело в Баден-Бадене, Германия. Таблица гомотоксинов удобно и наглядно представляет шесть категорий (степеней) зашлакованности организма. По симптомам недомоганий можно определить ту категорию, к которой вы относитесь. Конечно, все надеются быть

в первой категории, когда количество пришедших токсинов равно количеству вышедших. Но, увы, тот факт, что среди нас практически нет людей, не переболевших когда-либо ОРЗ или ОРВИ, может с гарантией отнести всех нас в лучшем случае к третьей категории зашлакованности. Получается, что из поколения в поколение мы без особых сомнений в правильности собственных действий только наслаиваем в своем теле одни токсины на другие и передаем в виде наследия хронический букет болезней нашим детям.

В предлагаемой вниманию читателей книге я вкратце расскажу об истории своей семьи и постараюсь максимально правдиво описать наш опыт оздоровительного питания, с акцентом на самое главное – как живая еда, эко-еда повлияла на наши судьбы. Какое воздействие кардинальные изменения в питании оказали на развитие отношений между мной и мужем, на беременность и рождение ребенка, на восстановление отношений в семье, на внутреннее осознание себя женщиной и приобщение к духовной жизни.

Пишу эти строки, и уже самой не верится, что все началось с того момента, когда мы перешли на живую, эко-еду. Именно тогда образ жизни нашей среднестатистической российской молодой семьи изменился до неузнаваемости.

Если вам интересно узнать обо всем в деталях – читайте книгу целиком, буду рада поделиться опытом. Тем же, кому наш опыт покажется бесполезным, советую сразу закрыть книгу и вернуть ее на книжную полку.

Эко-усадьба г-на Бидлингмайера

Я родилась в немецком поселении на юге Киргизии, в большой дружной семье из шести человек: мама, папа и четверо детей. Папа и мама трудились и трудятся, как пчелки, чтобы прокормить и выучить нас.

Свое счастливое и беззаботное детство я провела в солнечных, поистине райских местах Средней Азии.

Мы с моими старшими сестрами и младшим братом с самого раннего возраста были окружены морем солнца, фруктов, овощей, орехов, зелени, злаков и чистейшей воды. Наш поселок буквально утопал во фруктовых садах и виноградниках, которые были посажены лично и под руководством нашего дедушки Павла Бидлингмайера. Он очень любил свое дело агронома и землю, на которой работал. Этот поистине райский сад он разбил на земле, непригодной к земледелию: песок, глина и камни.

В детский сад я не ходила, и моим райским садом была усадьба дедушки Павла Бидлингмайера. Иначе, чем райским местом, эту усадьбу назвать не могу: трудно представить себе или вообразить, что в целом свете найдется лучшее место для здорового и счастливого детства.

Там были уютный теплый зимний дом и маленький прохладный летний, которые построил дедушка своими руками из самана (смесь глины, соломы и кизяков, то есть навоза). Был стеклянный навес, под которым мы прятались от дождя и спали в знойное лето. Весь двор и территория вокруг дома оплетены разными сортами винограда, грозди которых свисали прямо нам на головы.

Цветник из анютиных глазок и хризантем, ухоженный и всегда цветущий, лужайка из туй, сирени и бульданеша радовали своей красотой и ароматами.

Самым сказочным местом усадьбы нам казались виноградник и фруктовый сад, где было достаточно места, чтобы мы часами играли, бегали, прятались в траве, лазали по деревьям, наблюдали за насекомыми и, не отвлекаясь ни на что, могли прямо там перекусить любым фруктом или овощем по сезону.

Неизгладимое впечатление оставлял и сам дедушка – Павел Бидлингмайер. Своим примером он приучал нас с раннего детства к здоровому образу жизни. Усадьба дедушки была пропитана любовью и светом. Там он содержал огромное хозяйство: виноградники, огород и фруктовый сад, кур, кроликов. Павел уходил работать рано утром, с первыми лучами солнца, и приходил, когда смеркалось. Это самый энергичный человек,

которого я когда-либо видела в жизни! До 70 лет он активно занимался спортом, всегда был бодр, весел и интересен любым собеседникам. Сегодня ему 97 лет – долгожитель, здоровье в отличном состоянии. До сих пор поет песни и вспоминает свои виноградники.

В период политического и экономического кризиса в стране наша семья разбежалась по всему Евразийскому континенту, от южных его широт до северных. Получив высшее экономическое образование в Киргизии, я перебралась в Россию, в Санкт-Петербург. В Северной столице поступила в аспирантуру, но, не закончив диссертацию, бросила ее. В бешеном ритме мегаполиса я быстро утратила связь с реальностью и с самой собой. В погоне за карьерным ростом к 27 годам столкнулась с серьезными проблемами со здоровьем. Я не понимала, что делать, к кому бежать за помощью. Знала только одно: к традиционной медицине обращаться не буду. С этого момента мои жизненные приоритеты полностью переменились. Я стала искать любую информацию о здоровье. В моем становлении очень помогла старшая сестра Юлия. Она уже полтора года к тому времени практиковала живое питание и поделилась своим опытом. За эти наработки я ей очень благодарна.

Теперь, спустя три года, я сама уже хочу поделиться с другими своим опытом и преимуществами живой кулинарии, здорового образа жизни и экологии отношений. Полученный опыт открыл для меня новые горизонты, ввел в другой мир, где бесконечно интересно жить и дарить любовь окружающим людям и миру в целом.

В этой книге я делюсь исключительно собственным опытом и рецептами блюд, которые готовлю своим любимым: мужу Евгению и сыну Савелию. Забочусь о здоровье своей семьи и отношусь с любовью к земле и растениям, как мой дедушка Павел Бидлингмайер.

Восхитительный мир живой еды

Живая эко-кухня – это просто

Названия блюд в эко-кухне остаются теми же самыми: пирожное, тарталетки, пицца, сыр, майонез, торт, печенье, суп, салат, спагетти, роллы, котлеты и пр.

Меняются рецептурный подход, вкус, кухонное оборудование, основная часть продуктового набора, подход к поиску качественных продуктов.

Польза живой кухни выше в десятки, а то и сотни раз по сравнению с традиционной кухней. Причина в том, что полезные вещества, которыми природа наделила фрукты, овощи, орехи, семена, злаки, травы, мед, практически не теряют своих свойств и усваиваются нашим организмом с максимальным эффектом. При этом эко-блюда не проигрывают во вкусе и способности насыщать.

Прежде чем полностью перейти на живую еду, необходимо приобщиться к огромному миру новых вкусовых сочетаний, правил отбора и хранения, рецептов, принципов сочетаемости продуктов. Основной принцип заключается в том, чтобы постепенно заменять компоненты блюд традиционной кухни на живые, натуральные, созданные самой матушкой-природой. К ним относятся спелые фрукты, вызревшие овощи, орехи нового урожая, сухофрукты натуральной сушки, свежая зелень, натуральный мед, семена, бобовые, проростки злаков, сушеные водоросли и т. д.

Давайте не будем устраивать революцию, а начнем с малого. К любому блюду добавляйте что-нибудь живое и натуральное. Например, салатом из овощей и свежей зелени дополним любое блюдо, к которому мы так привыкли с детства, но которое заведомо не несет пользы. По утрам вместо тяжелой белковой и углеводной пищи пьем зеленые коктейли, наполненные полезными микроэлементами и живительной клетчаткой, которой так не хватает в нашем рационе. После затяжных празднеств, сопровождаемых перееданием и расстройством пищеварительного тракта, устраиваем разгрузочные дни на фруктовых соках, отварах или просто на родниковой воде. И вот так, шаг за шагом, с любовью, все больше и больше внедряем живую природную еду.

Присмотритесь внимательнее к своим пищевым пристрастиям: вы заметите, что любому деликатесу, к которому вы относитесь трепетно, даже зная его неполезность, всегда можно найти более здоровую альтернативу. Нарисуйте у себя в голове эту пищевую цепочку и следуйте ей.

Хороший пример – потребление хлеба. Первый шаг: с белого хлеба на термофильных дрожжах переходим к ржаному или отрубному на аналогичных дрожжах. Далее заменяем его хлебом из цельнозерновой муки. Третий шаг: изготавливаем собственный хлеб из пророщенной пшеницы на натуральной закваске. И наконец, переходим на живой хлеб из пророщенной пшеницы и высушенный при температуре не более 42 ˚С.

Вариант пищевой цепочки – молоко. Искусственное молоко со сроком годности до двух лет заменяем пастеризованным молоком с небольшим сроком хранения. Далее, используем молоко разливное, непастеризованное, из небольшого (2–3 коровы) фермерского хозяйства, где коров не пичкают антибиотиками и искусственными кормами. Один из лучших вариантов – собственная корова, которая питается зеленой травой, сеном и отрубями. На последней стадии, когда к коровьему молоку пропадает пристрастие, заменяем его молочком из орехов миндаля, кокоса, кедрового ореха. По вкусу оно напоминает молоко животных, но значительно легче усваивается и богаче по содержанию микроэлементов, необходимых нашему организму.

Потребляя живую пищу, организм начинает просыпаться и включать механизмы самоисцеления, очищения. Стопроцентный переход на живую еду, так называемое сыроедение, – не самоцель. Цель – жить в гармонии с природой, научиться путем «оживления» своего пищевого рациона очищать тело и наполнять его нужной энергией.

Переход на живую эко-еду в моей семье – это пример медленной, постепенной и повсеместной перестройки питания. Произошла она не за один день. Каждый сезон на смену очередной «нездоровой» привычке в еде приходит осознанная привычка к чему-то натуральному и живому. И уже одного этого достаточно, чтобы почувствовать явные положительные изменения в теле и психике. Никакого насилия над собой, как это кажется на первом этапе, не наблюдается. Напротив, буквально завораживают процессы очищения организма от шлаков и излечения от болезней, которые идут как будто сами по себе.

Через год после активного внедрения живой еды мы научились слушать свое тело. Оно «говорит», и порой достаточно четко, что и в каких количествах хочет потреблять. Для этого мы постепенно изменили свои традиционные рецепты на новые, в основе которых лежат натуральные, природные компоненты, без химии и ГМО (генно-модифицированных организмов). Это свежие и сушеные фрукты и овощи, орехи, семена, бобовые, злаки, специи, приправы, травы, масла холодного отжима, мед. Стали

применять термическую обработку продуктов при температуре не выше 42 °С – это важное ограничение, так как при данном условии не разрушаются важнейшие для самопереваривания продукта микрочастицы энзимов. К тому же мы теперь более тщательно подходили к вопросу поиска эко-продуктов в нашей местности и климатической зоне.

Первый серьезный результат – прилив новой позитивной энергии – мы ощутили уже через полгода. Заметно более ярким стал для нас вкус простых продуктов, прибавилась жизненная энергия, появилась ясность ума. С лишним весом проблем не было, скорее наоборот: первое время выглядели худыми для своего роста. Через год организм окреп и набрал свой комфортный вес. Таким образом, мы дали себе адаптироваться к забытым вкусам и отчиститься от накапливавшихся десятилетиями шлаков и токсинов. За это короткое время наши рецепторы проснулись от спячки. Забитые усилителями вкуса, острыми приправами, химией, токсинами и шлаками, они стали ощущать в десятки, а в некоторых случаях и в сотни раз больше различных оттенков простых вкусовых сочетаний. Именно в этот момент мы начали насыщаться и наслаждаться маленькими порциями и минимальным объемом еды.

В среднем адаптация к новой еде происходит в течение 1–3 лет. О стопроцентном переходе на живую еду данного конкретного человека говорить сложно. У кого-то этот переход может занять всю жизнь. Но встречаются люди, которые резко, буквально в один день, изменили свою политику питания и в течение многих лет придерживаются ее. С большим уважением отношусь к таким людям. Это великий подвиг и высочайший уровень самоконтроля. Лично мне увлечение живой кухней помогло и помогает по сей день не доводить себя до крайности и не возвращаться к прошлому пиршеству, к ненатуральной, химизированной пище.

Все резкие изменения в еде ведут к срывам. Особенно если в этот момент не заниматься духовным развитием и не открывать свое сердце гармонии и любви. В основе любого пищевого срыва (часто называемого «жором» или перееданием) лежит стресс, который мы пытаемся «заесть». Зависимость нашего тела от положительных эмоций, поступающих с приемом пищи, которая нам кажется привычной, тянется не только из нашего детства, но даже в большей степени со времени пребывания в утробе матери, пристрастия которой будут влиять на выбор пищи всю нашу жизнь.

Когда мы ощутили и осознали свою пищевую зависимость от продуктов, не свойственных человеческому телу (а есть она

практически у всех), с такими продуктами необходимо расстаться полюбовно. Поняв это, я стала искать альтернативу каждому любимому блюду. Дайте организму время, и он сам начнет просить у вас только натуральные, вызревшие, экологически чистые продукты, ассортимент которых можно увеличивать, а качество улучшать каждый день.

Живая кухня – это огромный волшебный мир полезной и вкусной еды. Обучившись некоторым азам кулинарии самостоятельно, я подарила себе и своим родным здоровье, фантастические минуты наслаждения натуральными вкусами, созданными самой природой, и новый источник качественной жизненной энергии. Всем этим и хочу поделиться с читателями.

Волшебство для мам и детей

Хочу отдельно затронуть тему беременности и рождения ребенка. Подготовка к родительству и само родительство – интересное и волшебное состояние, которое наполняет любую семью счастьем и любовью. Если в вашей семье хронический недостаток этих чувств, стоит прислушаться к своему здоровью. Самое сложное, что приходится преодолевать среднестатистической молодой семье, – это проблемы здоровья беременной мамы и ребенка. Болезни, сопровождающие маму от начала беременности до рождения ребенка, ложатся психологическим бременем на отца семейства и других близких и знакомых. Этого не пожелаешь ни одной семье на свете! Если вы твердо решили, что хотите зачать и родить Добрыню-богатыря или Василису Премудрую, то начните прежде всего с себя. Куйте свое здоровье каждый день, поддерживайте здоровый образ жизни, поскольку главное в воспитании ребенка – это ваш пример, а не умные слова. Когда оздоровительные процедуры приносят пользу и удовольствие вам, то и ребенка упрашивать заниматься тем же не придется. Он сам попросит вас нырнуть вместе с ним в прорубь, забраться на «пик Победы», обследовать дно «озера Иссык-Куль». Здоровые родители – это здоровый ребенок. К сожалению, мы знаем немало примеров нездорового фанатизма родителей, которые на всю жизнь отбили у детей желание заниматься различными оздоровительными практиками.

Также и с питанием: ребенка практически невозможно заставить есть то, что ему не нравится. И наоборот: запретить есть то, что вредно. В этом случае замечательно подходит японская пословица: «Если в доме есть колодец, убери его». Особенно это касается сладкого (шоколадные конфеты, торты, пирожные, пирожки) и снеков (чипсы, сухарики, соленые орешки). Такие продукты вызывают зависимость, сходную с наркотической, потому что в желудок выделяются опиаты. Ребенка надо контролировать в его пищевых пристрастиях, поскольку на собственную бдительность наших крох рассчитывать пока не приходится. Со временем бесконтрольная еда приводит к конкретным зависимостям в сознательном возрасте, отказаться от которых будет значительно сложнее.

Самой природой женщина наделена важной функцией продолжения рода. Наиболее сильными болезнями Творец наделяет ту женщину, которая избегает своего божественного предназначения. Насколько серьезно и ответственно мы отнесемся к деторождению, настолько гармоничная и счастливая

семейная жизнь ждет нас. Из этого не следует, что надо все время бегать по поликлиникам и сдавать анализы. В подготовительный период женщине важно быть в гармонии с землей-матушкой: успокоить свой ум, гармонизировать личное и семейное пространство, открыться любви и позитивному настрою, максимально прислушаться к процессам, происходящим внутри нее – это целый космос.

Именно появление первого ребенка в нашей семье совершило основной переворот в нашей жизни. Я и муж за год до намеченного зачатия ребенка начали готовить организм к появлению здорового малыша. По необъяснимым причинам мы изначально чувствовали, что ребенок будет очень здоровый и крепкий, и пришло ощущение, что для того, чтобы быть с ним на одной волне, нам необходимо самим соответствовать образу здорового и счастливого человека.

Первым шагом к изменениям был новый подход к питанию. Стали покупать книжки популярных авторов по питанию, читать бесконечные форумы о различных методиках оздоровительного питания, ходить на семинары В. Бутенко, М. Гладких и т. д. С каждым днем в нашем рационе появлялось все больше и больше живых продуктов, а химии и полуфабрикатчины – меньше. Из всех возможных систем выбрали для себя на тот момент как более подходящую систему раздельного питания (РП). Пришлось, конечно, годик-другой потрудиться, чтобы научиться закупать и готовить продукты в соответствии с правилами РП. Но мы об этом не жалеем – время было потрачено с пользой.

Вторым шагом к оздоровлению стали еженедельные вылазки на природу. Сначала просто ходили пешком в ближайшие парки. Потом захотелось приобрести велосипеды. На них мы уже объезжали ближайшие города Ленинградской области. И с каждым днем, с каждой неделей и месяцем наше сознание пробуждалось все больше и больше.

Третий шаг – это так называемое «заземление». Мы приобрели дачу в двух часах езды от города, где проводили все свое свободное время и летом, и осенью, и весной. Было такое ощущение, что выходим из глубокой спячки. Перед самим зачатием решили основательно отдохнуть. И уехали в отпуск в места с прекрасной экологией – на озеро Иссык-Куль в Киргизии.

Савелий не заставил себя долго ждать. Свою беременность я провела классически – на работе. Но тот оздоровительный образ жизни, который мы вели, уже работал на нас. На протяжении всей беременности было ощущение просто какой-то гормональной эйфории. В таком отличном состоянии и настроении я, пожалуй, была только в детстве. И в этот период зародился самый сильный

аргумент за здоровый образ жизни. Мое состояние было настолько потрясающим, что я дала себе слово: впредь сделать все для того, чтобы всегда себя так чувствовать.

Но девять месяцев пролетели незаметно, и дальше пришлось закреплять и развивать свои повседневные привычки в оздоровлении. Это помогло мне поддерживать гормональный, психологический фон на том же уровне, что и в период беременности. Савелий развивался очень активно и без каких-либо проблем. Вес я не набирала. Но живот был огромный! Все классические проблемы токсикоза и прочее меня обошли стороной. Во время беременности я наблюдалась в поликлинике, как и полагается в современной жизни. На роды мы с мужем нанимали акушерку по сопровождению, заключали контракт с родильным домом. Родили восхитительного мальчика, крепыша, весом 4,1 кг. Он появился на свет при помощи кесарева сечения, хотя я была настроена на естественные роды. В настоящее время готовлюсь к естественным родам, которые вижу только у себя дома.

Савелию сейчас год и 10 месяцев, зубов полон рот (24 зуба). Для понимания, мало это или много, имейте в виду, что по классической педиатрии и стоматологии к двум годам у ребенка должно быть 16 зубов. Питаемся в основном грудным молоком. Остальное – как и у родителей: фрукты, овощи, орехи, пророщенные злаки, иногда зелень. За все время ни разу не болели. Максимум, что мы переживали, – это однодневная температура и вялость, которые на другой день переходили в сопли. На этом наша история болезни благополучно заканчивалась. Малыш подвижный и смышленый на радость всей семье. От прививок отказались. В садик не ходим. С социализацией проблем нет.

Что такое эко-кулинария и с чем ее едят

Вы уже, наверное, поняли, что живая эко-кулинария – это блюда, приготовленные из ингредиентов, не содержащих ГМО, созданных самой природой с участием или без участия человека, без использования химии и не прошедших термическую обработку. А сами ингредиенты помимо спелых фруктов, овощей и зелени включают орехи и семена, бобовые, ореховый жмых, сухофрукты, мед, проростки бобовых и злаков, живые и сушеные водоросли и др. Блюда живой эко-кулинарии готовятся очень быстро и просто. При этом они приносят максимальную пользу для организма человека.

Здесь содержится весь комплекс полезных микроэлементов. К сожалению, мы не умеем или разучились использовать их таким образом, чтобы они усваивались с максимальной пользой для здоровья, но об этом немного позже. А пока еще раз повторю, что обязательным условием живой эко-кухни является термическая обработка продуктов при температуре не более 42 ˚С. Эта необходимость связана с тем, что в живой еде имеются растительные ферменты – энзимы, которые, попадая в желудок, при температуре тела включают функцию самопереваривания продукта. Благодаря этому процессу высвобождаются дополнительные энергетические ресурсы, которые обычно тратятся неэффективно – на беспрерывное переваривание еды, на борьбу с последствиями переедания, интоксикацией.

Обычное оборудование нашей кухни не годится для эко-кулинарии. Мы применяем сушилки (обычно называемые сушилками для грибов), дегидраторы (агрегат из нескольких поддонов, обдуваемых теплым воздухом с максимальной температурой 42 ˚С), плитки под названием «солнечный камень», на которых за 5–10 часов можно высушить пастилу, крекеры и даже тесто к пицце или котлеты.

Живая эко-кухня зарекомендовала себя во всем мире. Смысл ее в том, что мы потребляем живой продукт, выращенный не просто «абы как», а в экологически чистых условиях, без использования ГМО и химии. Такой подход является основным ориентиром в улучшении питания. Экологичность продукта важна не меньше, чем то, что он живой. Связано это с тем, что в любом регионе России продукты в большинстве своем импортные, привозные. Будь то банан, помидор или зелень – все это наполнено нитратами, фосфатами и прочей химией, чтобы продукты могли выдержать сложные условия транспортировки, требования по хранению и срокам реализации. В Европе и США

уже около 80 лет активно развиваются ассоциации по контролю экологической чистоты продуктов. Производство проходит строгую проверку, начиная от посадочных семян и заканчивая анализом почв и конечного продукта. Поэтому при переходе на натуральную, живую эко-кухню необходимо задаться главным вопросом: как обеспечить успешный поиск лучших экологически чистых продуктов в вашем регионе проживания.

Эко-продукты, которые в небольшом количестве стали продаваться в интернет-магазинах и ВИП-маркетах, стоят значительно дороже неэкологичных аналогов. В этом случае для желающих экономить на покупке есть единственный выход – необходимо стать самому экспертом в этом вопросе, а значит, самому искать, пробовать и ошибаться. И это гораздо лучше, чем стать экспертом в фармацевтике и реестре болезней, которыми болеет и может заболеть семья.

Живое питание не может основываться на неэкологичных компонентах. Необходимо из всего многообразия продуктов выделять и выискивать те, в которых содержание химических добавок минимально, а еще лучше – «нулевое». Чем глубже мы осознаем необходимость экологически чистой еды, созданной самой природой, тем быстрее и эффективнее будет развиваться рынок подобных товаров. Для этого необходимо, чтобы все начали поиски эко-продуктов в той области, где они живут. Наш рынок еще не сформировался, но существует элементарный принцип живого рыночного механизма: «спрос порождает предложение». Чем больше мы будем обращать внимание на качество наших продуктов, тем лучше станут продукты на полках.

Переходить ли вам на живую кулинарию

Можно выделить две основные группы естественных причин для выбора эко-кухни.

Первая: выбор по идеологическим и этическим соображениям. К ним относятся желание не навредить земле, жить в гармонии со всеми ее представителями, быть «вне системы», а также заниматься физическим очищением, способствующим духовному развитию.

Вторая: убежденность в том, что традиционная медицина бессильна нам помочь и упадок сил – физических и психических – не сулит человеку ничего хорошего.

Натуральная живая еда, к тому же очень вкусная, если научиться ее правильно готовить, начнет приносить вам дополнительную энергию. Кому-то сразу, а кому-то – со временем. Зависит это от того, сколько вам лет и в каком состоянии здоровья вы пребываете, от упорства и увлеченности внедрением живого эко-питания в ваш повседневный рацион. Другими словами, от вашего человеческого потенциала.

Дополнительные резервы, высвобожденные в результате прекращения процесса беспрерывного переваривания еды, направляются на решение физиологических и психологических проблем (в соответствии со степенью их важности, которые организм сам в состоянии определить). Самостоятельно включаются функции самоочищения от шлаков и токсинов, которые накопились в тканях нашего тела. Дополнительным достижением становится избавление от лишнего веса.

В первую очередь очищается и восстанавливается желудочно-кишечный тракт, через который в результате чистки эко-продуктами выводится огромное количество шлаков. Далее начинают приходить в порядок, по степени важности, и остальные органы с поврежденными и пораженными клеточными образованиями. Все болезни, которыми мы переболели с самого нашего рождения, а может быть, даже в утробе матери, отзываются каким-то отголоском в работе органов нашего тела. Для полного восстановления необходимо обновить каждый пораженный орган, каждую клетку.

Чтобы достичь полного исцеления нашего тела, живую экологическую пищу следует потреблять столько лет, сколько мы ели до этого ненатуральную. Если подключить к данному процессу ежегодные профилактические голодания (в особых случаях – до одного месяца) и специальные очищающие процедуры, то процесс обновления ускоряется в несколько раз.

Возникает сразу вопрос: что конкретно мы хотим очистить и от чего избавиться в первую очередь? Обычно чистку проводят последовательно и достаточно медленно. Сначала очищаем кишечник. Далее очищаем и разгружаем органы, созданные для самостоятельной чистки организма от токсинов и шлаков, – печень и почки. Далее контролируем каждый кусочек еды, который попадает нам в рот. И проводим профилактические чистки раз в полгода.

Для чего задуманы природой эти существа – простейшие, микробы, вирусы? Какова их сущность? Нам привычнее допускать, что природа глупа и ее надо контролировать, то есть держать в тисках антибиотиков и прививок. В современном мире нас постоянно запугивают то сообщениями о периодических вирусных атаках, то информацией о засилье в нашем теле различных паразитов, которые медленно, но верно поедают нашу плоть изнутри, и патогенных микроорганизмов, множащихся на коже и во внутренних полостях тела.

Чтобы осознать, в чем смысл существования данных видов на земле, достаточно понять простой принцип природы: «То место, в котором нет тебя, обязательно займет кто-нибудь другой». Получается, что своим халатным отношением к здоровью мы предоставляем свое больное тело с ослабленным иммунитетом природным санитарам – пусть и чужеродным нашему организму. Именно они перерабатывают наши пораженные и мертвые клетки, шлаки и токсины в перегной. И если очаги не исчезают, а постоянно подпитываются мертвой пищей, то чужеродных организмов становится все больше и больше.

Конечно, лучше направить свою энергию на поддержание здоровья в отличной форме, чем тратить последние силы на истребление наших помощников антибиотиками, прививками, постоянными антипаразитными чистками, агрессивными моющими средствами. Увлекаясь различными химическими препаратами, мы еще сильнее угнетаем наш иммунитет, поскольку все эти вещества обладают вредным побочным действием на организм. Не в результате ли, хотя бы отчасти, такой практики возникло самое тяжелое заболевание XXI века – приобретенный иммунодефицит, который сегодня называют СПИДом?

Разнообразие эко-блюд

Переход от традиционной еды, где присутствует вареное, печеное, тушеное, пареное, жареное, копченое, вяленое, к натуральной, созданной самой природой еде, не прошедшей термическую обработку, не обещает быть простым. Если вы всю жизнь придерживались одного типа питания и вдруг решили перейти на принципиально новую систему (вегетарианство, аюрведу, раздельное питание, веганство, сыроедение, сыромоноедение, фруктарианство), то вашему телу и психике придется пережить стресс. Здесь не так важно, какой из этих видов питания вы выберете; главное, что по уровню поступления энергии он будет на ступень или несколько ступеней выше и полезнее, чем предыдущий. И чем радикальнее будут изменения в вашем пищевом рационе, тем тяжелее окажется переход. Обычный процесс формирования и обновления клеток, из которых состоит наш организм, при резком изменении питания будет в значительной мере затруднен.

Правильно говорят: «Мы то, что мы едим». Пищеварительная система современного человека, живущего в мире фастфуда, не в состоянии усвоить даже то немногое правильное и живое, что мы ей предлагаем. К сожалению, за последние несколько десятилетий у нас сформировалась определенная схема пищеварения, на перестройку которой необходимо время: должны быть пройдены определенные ступени очистки и восстановления. Это сказывается на здоровье всего организма, поскольку изменения в одном органе неизбежно приводят к принципиальному изменению функционирования остальных органов тела.

Помните также, что наши жизнь и здоровье зависят не только от внутренних процессов, в которых участвуют наши органы, клетки и межклеточное пространство. Не менее важны внешние связи, то есть воздействие на нашу психику окружающих людей – родственников, друзей, знакомых и т. д. Кардинальные изменения в нашем образе жизни и для них не проходят бесследно. Давайте же будем помнить и учитывать этот важный момент в переходе на новое питание. Уверена, что каждому человеку, решившемуся на внутреннюю перестройку, найдется что рассказать о том, как его не понимают и не принимают окружающие. Причем это происходит в тот самый момент, когда человеку особенно необходима поддержка близких людей, чтобы подтвердить правильность сделанного им выбора. Но, к сожалению, все мы чаще склонны осуждать, чем поддерживать, – это прямое

следствие нашего собственного невежества и неуважения к людям.

Живой еде не место там, где она становится камнем преткновения в семейных отношениях. Если кардинальные изменения в вашем питании нагнетают психологическую обстановку в доме, лучше уступить и снизить степень значимости данного вопроса в отношениях между близкими. Как говорится, худой мир лучше доброй ссоры. Человеческие отношения, любовь и гармония в семье – во сто крат дороже. Особенно это касается семей, где есть маленькие дети. Не стоит экспериментировать на неокрепшей психике ребенка. Самый лучший вариант перехода на живое питание – делать это самостоятельно, не навязывая свой образ жизни окружающим вас людям. Наибольший эффект достигается, если просто подавать им пример – ваш личный пример здорового тела и духа. Вот тогда окружающие действительно заинтересуются, чем мы отличаемся от других и что за этим стоит. Именно людям из категории «заинтересованных» можно давать пробовать различные вкусные и полезные блюда, которые мы сами готовим на «пять с плюсом». Если же к нам в гости приходят друзья, придерживающиеся другого вида питания, следует уважать их предпочтения и готовить то, чему они будут рады, добавив парочку-другую блюд живой кухни. Эко-кухня так разнообразна, что удивить и порадовать можно всегда – даже претенциозного гурмана! Проверено, и не раз.

Пишу о разнообразии блюд, проживая в мегаполисе, где возможность достать какие-либо уникальные ингредиенты выше, чем в меньших городах. Но ведь это не повод вообще отказаться от готовки! Обладая развитой фантазией и интересом к блюдам, тем или иным продуктам, всегда можно найти альтернативу.

Например, кокосовое масло в эко-сладостях можно заменить маслом грецкого ореха. Дайкон прекрасно заменяется редиской и репой, салат айсберри – ботвой свеклы. Главное, чтобы вы освоили основные принципы приготовления блюд, а рецепты будут формироваться в зависимости от доступности продуктов, находящихся в вашем холодильнике. К тому же сейчас очень активно развиваются интернет-магазины с живыми продуктами – они с большим удовольствием помогут вам найти что-нибудь этакое и доставить в любую точку России.

В последнее время живая кухня стала очень активно распространяться на просторах России. Уже сейчас в открытом доступе можно просмотреть более пятисот видов фоторецептов и около сотни видеорецептов различных блюд. Постоянно проводятся мастер-классы, фестивали, конференции, конгрессы,

где можно получить уникальную информацию об эко-кулинарии. Открываются кафе, клубы, рестораны, где вы можете продегустировать новые блюда и улучшить свои навыки приготовления. В разных регионах России появились даже отели с живой кухней. Широко доступны книги с подробнейшими рецептами от Вадима Зеланда, Владимира Шемшука, Виктории Бутенко, Ари Ясан, Анастасии Савитской.

Россию стали активно посещать кулинары мирового масштаба. Теперь у нас есть возможность получить основные навыки наивысшего уровня в приготовлении живой еды. И если не лениться, то можно готовить и баловать свою семью все 24 часа в сутки.

Вкратце перечислю основные блюда живой эко-кухни.

• Фруктовые салаты и фруктовые смузи (smoothie – густой напиток из ягод или фруктов, приготовленный в блендере).

• Салаты овощные, салаты травяные, сложные салаты («сельдь» под шубой, оливье).

• Овощные супы (гаспачо, окрошка, борщ, щи).

• Соленые баклажаны и капуста быстрого приготовления.

• Торты, блинчики на пророщенных злаках и фруктах, тарталетки, печенье, конфеты.

• Живой квас (на меду, лимоне, мяте).

• Хлеб, майонез или сметана на пророщенных злаках или семени.

На основе этого перечня легко можно составить 40–50 видов блюд, которые вы быстро научитесь готовить. Для разнообразной кухни, где вкусы и предпочтения каждого члена семьи будут учтены, этого достаточно.

Едим по режиму или когда голодны?

Есть очень весомые доводы как в пользу режима дня, так и против его соблюдения. Учитывая образ жизни в городе, большинство горожан придерживаются режима по отношению к рабочему графику, а не к природным биоритмам. Доктор О. Г. Торсунов, специалист по аюрведе и нетрадиционным методикам оздоровления, утверждает, что 50 % болезней в жизни людей происходит в результате несоблюдения режима дня. Наблюдая за образом жизни животных, мы видим полное соблюдение природных ритмов: медведи в одно и то же время впадают в спячку, совы днем спят – ночью бодрствуют, жаворонки просыпаются с рассветом и засыпают с закатом солнца. И так длится веками. На процессы в нашем теле существенно влияют два светила: Солнце и Луна. Одно из них мы видим днем, другое – ночью. И все живые существа живут в соответствии именно с этими ритмами.

Также и у нашего тела есть свой индивидуальный режим вне зависимости от того, что мы делаем во внешней жизни. Он зависит от множества факторов – и от небесных светил в том числе. Если относиться к этому вопросу пренебрежительно, неразумно, то можно навредить самим себе. Потому что все в нашем мире имеет меру времени, любые процессы измеряются временем и зависят от него. Наш организм – не исключение. В нем кипит работа по часам, минутам, секундам.

Основное правило состоит в том, что ночью наше тело должно полноценно отдыхать. С заходом солнца организм готовится ко сну. Идеальный вариант – принять пищу последний раз за два часа до сна. Ум наш отдыхает с 9 часов вечера до 11–12 часов ночи – только в эти два-три часа. А с 1 до 3 часов ночи восстанавливаются эмоциональные силы.

Завтрак должен быть с 6 до 7 часов утра. Как говорит доктор Торсунов в своей лекции: «В это время возникает ощущение подсасывания под желудком, психика возбуждается, в природе поднимается ветер. Утро – время счастья, и кушать надо поддерживающие благость продукты: все фрукты, особенно финики, бананы, инжир, манго, ягоды – вишню, сливу. А также орешки и сладкие продукты: мед, сладкие специи – корицу, кардамон, барбарис, фенхель, тмин, анис. Крупа – гречка. Человек хочет радоваться и смеяться после такого завтрака».

«Соблюдайте это, и будете счастливым человеком, будете радоваться каждому дню, будете здоровы».

Обед, по мнению доктора Торсунова, основанному на

представлениях аюрведы, должен быть в 11–12 часов дня. Дело в том, что нормальное переваривание пищи занимает примерно 6 часов. Активное переваривание начинается только с 11 часов утра. Поэтому если пища попадает в желудок позже 12 часов, переваривание произойдет слишком поздно и чувство голода возникнет еще до 6 часов вечера. Если же обедать раньше 12 часов дня, голод не возникает до вечера. К тому же надо иметь в виду, что обед, съеденный в 2 часа дня, не усваивается.

Согласно тем же представлениям, зерновая пища предназначена для того, чтобы дать силу уму. Но она требует для переваривания много огня и, съеденная несвоевременно, отнимает у организма необходимую ему энергию. Поэтому есть зерновую пищу желательно только в полдень.

И еще два важных момента. С 6 часов вечера рекомендуется есть овощи, впитавшие энергию земли: подземные овощи, а также произрастающие над землей (кроме томатов). В это же время (с 6 до 7 часов вечера) хорошо усваиваются витамины.

А после 9 вечера хорошо пить молоко. Этот пункт – для сыроедов, которые пьют свежее молоко из-под коровы, выкормленной на свежей траве, сене и эко-зерновых.

Поведение за столом – это серьезно

Если набрать в интернет-поиске «правила поведения за столом», выскакивает великое множество ссылок на правила этикета: старые, обновленные, новые. Конечно, красота подачи блюд и правила поведения за столом – это важно, но не первично. Столовый этикет является следствием правильного отношения к еде в целом. Нас же интересует, какое поведение за столом усиливает обмен веществ и улучшает усвоение пищи в рамках живого питания.

У многих народов и в различных религиях существуют обряды молитвенно-медитативного характера, которые люди производят перед трапезой, чтобы привести свои тело и ум в состояние покоя и сосредоточенности для усвоения пищи. В зависимости от религии или личных предпочтений это могут быть молитва, мантра, искренние слова или песни благодарности. Существуют даже специальные молитвы и мантры, улучшающие пищеварение. Есть также способы «зарядить» свою еду и настроить ее на свой тип энергии, скрещивая руки под определенными углами над своей тарелкой (подробнее см. в книге В. Шемшука «Сыроедение – путь к бессмертию»).

А вот очень интересное изречение преподобного Серафима Вырицкого (1866–1949, канонизирован в 2000 г.) по поводу необходимости молиться перед едой: «Как часто мы болеем из-за того, что не молимся за трапезой, не призываем Божие благословение на пищу. Раньше все делали с молитвой на устах: пахали – молились, сеяли – молились, собирали урожай – молились. Сейчас мы не ведаем, какие люди готовили то, что мы вкушаем. Ведь часто еда приготовлена с хульными словами, руганью, проклятьями. Поэтому обязательно нужно окроплять трапезу Иорданской (Крещенской) водой, – она все освящает, и можно не смущаясь вкушать то, что приготовлено».

Если готовим сами, дома, для своей семьи или гостей, достаточно готовить в хорошем расположении духа под красивую музыку, в которой много света, тепла и любви. У каждого имеются свои представление и вкус, так что выбирайте ту музыку или песни, которые находят отклик в вашей душе, которым хочется подпевать. Еще лучше петь самим – своим голосом, даже если вы не Монсеррат Кабалье.

Если продукты не выращены нами или нашими близкими, а приобретены у людей с отрицательной энергией, то нужно помолиться перед едой. Каждый выбирает для себя тот ритуал, в

который он верит. Главное, чтобы прием пищи был с настроем на позитив и умиротворение. Усвоение и чувство насыщения в несколько, а то и в десятки раз усиливаются.

Во время еды такие вещи, как разговоры за столом по телефону, просмотр телевизора, сидение за компьютером, ругань или споры вредят усвоению пищи. Принимать ее следует в кругу приятных вам людей, для того чтобы полнота гармонии в отношениях и тишина максимально способствовали этому важному процессу. В результате вы выйдете из-за стола сытыми и довольными. В качестве подтверждения пользы и эффективности трапезы возникнет продолжительное чувство сытости. Следующий раз вы уже вернетесь к столу не через 20 минут, а минимум через 4 часа. Правильная организация процесса питания позволит вам порадоваться истинному вкусу даже мельчайшей частички предложенных блюд.

Пища, попадая в рот, должна тщательно измельчаться и смачиваться слюной. При этом она проходит первую стадию усвоения питательных веществ. Нарушения уже в этой стадии влекут за собой худшее усвоение пищи в целом, а следовательно, минимальное использование ее питательных свойств. К тому же пища попадает к нам в рот со своей энергетикой, мусором, простейшими, яйцами паразитов и пр. И то, насколько тщательно мы прожуем и обработаем своей слюной каждый кусочек, каждую крупиночку еды, будет определять эффективность усвоения полезных компонентов и подавления чужеродной микрофлоры. Многие люди задаются вопросом: сколько раз жевать? В моей семье мы следуем вот этому интересному изречению: «Твердую пищу надо пить, а жидкую – есть». После еды не стоит вскакивать и бежать работать. Дайте себе на окончание трапезы пять минут. Истинный голод утолен, состояние умиротворения и счастья подсказывает правильные темы для разговоров в кругу близких людей. Воспользуйтесь этим! Находясь в хорошем состоянии, вы можете обсудить в мягкой форме насущные и злободневные вопросы. Если хотите поговорить на волнующую вас тему, не начинайте ее на голодный желудок.

Нельзя есть второпях на улице или в местах большого скопления людей. Это неграмотная еда, она не приносит ни насыщения, ни удовлетворения. Обычно в таких местах человеку сложно совладать со своими чувствами и не поддаться коллективной тревоге. В подобной ситуации люди очень часто переедают, так как «заедается» ощущение беспокойства, вместо того чтобы удовлетворить истинное чувства голода. И еда, которую вы съели, – это «невежественная» пища (по выражению О. Г. Торсунова), которая приносит один вред. Неслучайно еще в

Древнем Риме считалось неприличным есть в общественных местах. Все уважающие себя люди ели дома. А женщины из богатых семей несколько дней в неделю кормили свою семью едой, приготовленной собственноручно.

Эко-кулинария в условиях мегаполиса

Вот уже четыре года вся моя семья изучает ассортимент продукции, которая может составить и составляет основной рацион нашего питания. Перепробовали все фрукты, овощи, сухофрукты, орехи, какие только попадались в продаже в различных местах Санкт-Петербурга. В итоге оказалось, что торговых точек, которым можно довериться на 100 %, категорически нет. Каждый поход на рынок или в овощной киоск сравним с игрой в лотерею, несмотря на наличие у нас твердых знаний и навыков по отбору натуральных продуктов. С подобными трудностями сталкиваемся не только мы, но и другие семьи в России, да и во всем мире: везде нарушена естественная продуктовая цепочка.

Самая естественная и полезная продуктовая связь – это прямая связь «земля – человек», в которой не должно быть посредников, поскольку себя, да и свою семью обманывать и отравлять не станешь. А в продуктовом бизнесе, как говорят порой сами предприниматели, нет ничего личного – только бизнес. И здесь поставщики вынуждены идти на разные компромиссы, чтобы увеличить срок хранения и избежать убытков – естественно, не в пользу качества продукта.

Есть и оборотная сторона медали, когда потребители по своему незнанию сами провоцируют продавца продавать им непригодный к употреблению товар. К примеру, не раз сталкивалась с такой ситуацией, когда продавцы жаловались, что покупатели отказываются покупать качественные сухофрукты теневой сушки из-за их высокой цены, а приобретают то, что дешевле и низкого качества. Все попытки убедить потребителя покупать меньше, но качественнее, пользы не принесли. Поэтому на рынок жаловаться не приходится: мы сами его формируем. Чем больше мы будем знать о том, какой продукт и в каком количестве нам нужен для крепкого здоровья, тем лучше и качественнее будет предложение соответствующих товаров.

Самые полезные продукты – это те, которые мы выращиваем сами для себя и своей семьи. Идеальный вариант – натуральное хозяйство, основанное на органическом земледелии, где все гармонично взаимодействует с естественным мироустройством. Только в таких условиях земля, на которой вы работаете, со временем будет наделять ваш урожай теми витаминами и минералами, которые нужны именно вам! Все остальные варианты значительно ниже по качеству энергии, зато высоки по содержанию химии и ГМО.

По уровню полезности на ступень ниже находится вариант покупок продуктов из первых рук у фермеров или дачников вашего региона. Следующая ступень – приобретение продуктов через объединения совместных закупок и сообщества (например, кооператив «Ирий сад»). Еще ниже по качеству сохраненной энергии следует оценивать продукты, приобретенные у проверенных и постоянных продавцов на рынках (при налаженных и долгих отношениях). Они подсказывают, какой продукт стоит, а какой не стоит брать. Как правило, для них главное, что вы – постоянный клиент. И наконец, самая низшая ступень – это супермаркеты и гипермаркеты. Там редко увидишь даже наименование страны произрастания фрукта или овоща. Преимущество супермаркетов лишь в том, что можно часами самому крутиться вокруг полок с продуктами и самому их отбирать.

Для примера, на данный момент на рынке Санкт-Петербурга могу порекомендовать несколько мест, где продукты больше всего соответствуют нормам. Это место № 104 в павильоне на Сенном рынке, магазин «Дар Эдема», интернет-магазины «Дары Солнца» и «Солнцефрукты», фруктово-овощная база для дачников на Выборгском шоссе и самая крупная овощная база в южной части города – «Софийская».

Мы перепробовали все варианты и естественным путем пришли к приобретению продуктов «из первых рук» у знакомых дачников и фермеров в Ленинградской области. Те продукты, которые не производятся в нашем регионе, покупаем через интернет-магазины. Специи и пряности приобретаем в специализированных индийских магазинах. Также у знакомых лесников заказываем по сезону ягоды: чернику, морошку, клюкву, бруснику. Конечно, о наборе идеальной продуктовой корзины в условиях мегаполиса говорить сложно. Порой, если вы не уверены в качестве и положительной энергии живого продукта, лучше его термически обработать – в таком виде он принесет меньше вреда организму.

Информация, энергия, вибрация

Термины «эко-питание», «биофуд», «органикфуд», «вегетарианство», «веганство», «раздельное питание», «сыроедение», «фруктарианство», «цветовое питание» и др. в качестве названий различных концепций оздоравливающего питания все чаще встречаются в общедоступных информационных ресурсах. Звезды мирового кино, музыки, политики в погоне за красотой и молодостью (а это, без сомнения, означает здоровье) сидят на продолжительных, исключительно живых фруктовых, цветовых, зеленых диетах, которые зачастую становятся частью их образа жизни. Стоимость консультаций зарубежных диетологов по живому питанию составляет колоссальные суммы.

Знамениты на весь мир зеленые коктейли, открытием которых мы обязаны замечательным женщинам Энн Вигмор и Виктории Бутенко. Уже сегодня колоссальные и массовые оздоровительные результаты «зеленой волны» захлестнули Европу и Америку. Активно распространяется любовь к зеленым коктейлям и в России, что не может не радовать. И если эта мода дает людям возможность выглядеть здоровыми, красивыми, а также жить в согласии с природой, то в этом случае я хочу быть модным человеком! Всю необходимую информацию о каждой концепции, о правилах сочетания и выборе полезных продуктов питания, о биохимических процессах, происходящих в нашем теле, любой желающий может найти в Интернете без особых усилий. На мой взгляд, книги о здоровом питании должны стать настольными в каждом доме, потому что проблемы со здоровьем, связанные с неправильным питанием, затрагивают сегодня даже не каждую вторую или третью семью, а каждую первую!

Информационная доступность – это плюс нашего времени. Однако простому обывателю разобраться самостоятельно в огромном информационном поле оздоровительного дискурса достаточно сложно. В результате нашей некомпетентностью активно пользуется большинство бизнес-структур и государственных организаций лечебно-оздоровительного характера, зарабатывающих деньги на медицине и фармацевтике. Наша природная доверчивость по отношению к людям в белых халатах и нежелание брать на себя ответственность за свое здоровье принесли и продолжают приносить много бед. И это будет продолжаться до тех пор, пока мы сами с интересом и любовью к себе не возьмемся изучать свое тело и свои болезни, приобретая таким образом собственный опыт.

Следующую информацию я привожу как еще одно интересное

для размышления доказательство в пользу живого питания.

Основное требование к пище, которую мы потребляем, – дать нам энергию, получаемую в результате переваривания. Это напоминает сжигание бензина в двигателе автомобиля. Чем выше энергетический потенциал топлива и чем оно чище, тем лучше машина едет и меньше ломается. Продолжая аналогию с автомобилем, можно сказать, что любой из нас обладает человеческим потенциалом, представляющим собой сумму всех энергий человека (физических и психических).

Наши тела – это энергетические системы. Каждое из них вибрирует в собственном уникальном диапазоне частот, отражающем совокупность всего, что мы испытываем на протяжении жизни. В определенном смысле человек состоит из так называемых энергетических полей, которые включают в себя «высшие» и «низшие» тела – в соответствии с их вибрационными частотами. Высшие тела резонируют с более высокими частотами. Для лучшего понимания эту частоту можно сравнить с музыкальным произведением в превосходном авторском исполнении. Но то же самое произведение может, напротив, звучать фальшиво, и тогда это уже «низшая» частота.

Подробно эти вопросы, связанные с представлениями об особых тонких полях наших тел и их вибрациях, рассматриваются и обсуждаются специалистами по биолокации, радиоэстезии, тонким энергиям человека и пр. (см., например, сайт http://cah.gobb.ru).

Для нас же сейчас важно, что от многих окружающих человека объектов и факторов современной жизни исходит отрицательная энергия. Она накапливается в нас в виде негативных мыслей, застрявших и закупоренных в теле отрицательных эмоций, загрязняющих элементов питания, шлаков, токсинов и т. д. Отрицательная энергия полей тела влияет на нашу вибрационную частоту и обусловливает душевное состояние – гармоничное или дисгармоничное.

Как утверждают специалисты в этой области, человеческое тело рассчитано на работу при частоте вибрации лептонного поля (для простоты под этим термином будем понимать энергетическое поле человека) в пределах от 888 Гц до 44 400 Гц. Среднестатический показатель частоты вибрации лептонного поля человека – 2232 Гц. Поэтому очень важно знать, насколько соответствует вибрациям нашего энергетического поля пища, которую мы едим.

В табл. 1 приведены частоты вибрации различных продуктов питания. Первое число – нижняя граница диапазона частот, второе – его верхняя граница (в герцах). Диапазон зависит от

качества и состава компонентов, входящих в данное изделие (сахар, соль, перец, пряности, другие продукты питания и т. п.).

Употребление в питании продуктов с частотой вибрации ниже, чем вибрации вашего организма, приводит к ухудшению состояния здоровья. Частоту вибрации лептонного поля человека рекомендуется поддерживать не ниже 3200 Гц (см. http://cah.gobb.ru/ viewtopic.php?id=100).

Таблица 1. Частоты вибрации продуктов питания

1.	Хлебобулочные изделия	2775–5775
2.	Кондитерские изделия	4510–5556
3.	Молочные продукты	3343–5556

4.	Картофельные блюда	3018–4445
5.	Овощные блюда в целом	2445–5662
6.	Овощи сырые	2077–6115
7.	Фрукты сырые	3667–16675
8.	Соки фруктовые	4556–22100
9.	Соки овощные	4455–10666
10.	Сахар	2210–2666
11.	Соль	3344–3555
12.	Компоты	4555–5553
13.	Варенье	2332–4554
14.	Мед натуральный	6633–55666
15.	Мед искусственный	3366–5666
16.	Рыбные консервы	1877–3445
17.	Рыба соленая	2776–4444
18.	Рыба маринованная	2355–4455
19.	Рыба холодного копчения	4442–6667
20.	Рыба горячего копчения	2066–3225
21.	Мясные блюда	667–3220
22.	Мясо горячего копчения	667–3444
23.	Колбасные изделия	455–3556
24.	Вино	447–2212
25.	Водка	446–557
26.	Вода сырая	445–35666
27.	Вода кипяченая	444–1110
28.	Вода минеральная	3336–89 221

По карману ли нам «эко»?

Тем, кто уже готов активно внедрять в свой рацион живую эко-еду, приходится первое время сталкиваться с дороговизной эко-продуктов. Все товары с эмблемой или логотипом «органик», «эко», «био» на 30–50, а иногда и на все 100 % дороже обычных. На помощь приходят рынки, онлайн-магазины, совместные закупки, кооперативы и дачники с более дешевым альтернативным предложением. Не менее эффективны закупки на продуктовых базах – ценовая разница с обычными магазинами весьма существенна.

Для того чтобы обеспечить себя качественным питанием, вам самим необходимо стать экспертами по эко-продуктам. Это дает возможность свободно ориентироваться в ассортименте, предлагаемом любой торговой точкой. К сожалению или к радости, но только собственный опыт позволяет экономить на эко-покупках.

Хочу поделиться информацией о деятельности фруктово-овощных баз. Товары сюда поступают один раз в неделю. Важно знать этот день: если попадете в последний день распродаж, велика вероятность, что вперемешку с качественными продуктами будут попадаться испорченные. Желательно завязать дружественные контакты с продавцами, вселить в них уверенность, что вы – постоянный покупатель. Тогда они будут старательно рекомендовать вам, что стоит, а что не стоит приобретать.

Стремление потреблять живую или эко-еду – общемировая тенденция, к которой каждая страна подходит в своем темпе. В России эко-питание развивается достаточно активно, хотя и не так давно. В Москве уже можно насчитать до 100 единиц эко-маркетов, онлайн-проектов и т. д., где можно найти достойное предложение живой, выращенной в экологически чистых местах продукции. Основной контингент сообществ потребителей составляют люди с уровнем достатка выше среднего. В связи с этим, чтобы позволить себе максимальное разнообразие живой еды, не затрачивая лишних денег на продукты, мне самой пришлось взяться за изучение продуктовой линейки и научиться определять, какая еда полезна, а какая – нет.

Подход к такому анализу для всех живых продуктов приблизительно один и тот же.

Критерии отбора:

– цена,

– страна произрастания,

– сезонность продукта,
– внешний вид,
– вкус,
– запах,
– фактура.

Конечно, первое время много денег было потрачено впустую. Из десяти покупок эко-продуктов лишь три – пять на самом деле оказывались таковыми. Определить полезность продукции окончательно можно, лишь вкусив продукт дома. Итог сей басни таков: сколько потратите вашей энергии на изучение и поиск эко-продуктов, столько и сэкономите. Более детально и подробно я делюсь информацией по правильному отбору живых эко-продуктов на своем онлайн-ресурсе (www.vk.com.ecosladosti).

Результаты налицо

Не описать словами огромное чувство благодарности моей сестре Юлии – она первой бросила нашему семейству спасательный круг, которым оказалась экологически чистая живая еда. Еще три года назад состояние нашего здоровья, психических и физических сил оставляло желать лучшего. Казалось, жизнь только начинается, нам всего 26–7 лет, а уже нет сил для преодоления повседневных задач, которые еще не так давно не представляли никаких трудностей.

Сегодня, спустя всего три года, жизнь дарит нам новый мир, наполненный радужными красками, светом и позитивом! Теперь такие ранее привычные для нас моменты, как полежать в выходные дома, ничего не делать, смотреть телевизор да готовить что-нибудь вкусненькое, канули в Лету. Мы много путешествуем, двигаемся, каждый нашел свое увлечение и жизненное кредо, занимаемся социальными и благотворительными проектами. Начали отслеживать свои состояния, и управлять ими стало намного проще. Уныние, обида, злость и другие порочные эмоции скрылись за горизонтом.

Пришли изменения и чисто физического характера. Глаза чистые (без красных и желтых воспаленных сосудов) и блестящие. Кожа лица подтянулась, выровнялась, ушли прыщи и черные точки, цвет лица румяный и живой. Волосы стали пышными и сильными. Вес пришел в норму. В теле бодрость и легкость, ни разу не болели ОРЗ и ОРВИ, хронические заболевания отступили. У нас растет здоровый и счастливый ребенок.

Вспомните, когда вы последний раз переживали состояние полноценного счастья и как долго оно оставалось с вами? Мы нашли это счастье, и переходным мостиком к состоянию гармонии послужило здоровое питание.

А ведь первые мысли и рассуждения о живой еде приводили нас просто в ужас. Все время есть салаты, зелень, фрукты и орехи – не для нас. Пожертвовать тем последним удовольствием, которое мы получали от приема традиционной пищи? Но это же смерти подобно! На такой резкий шаг нашего потенциала не хватало. Однако мысль эту не отвергли совсем – просто отложили «на потом». Приступили к освоению более щадящих оздоровительных систем питания: раздельного питания, вегетарианства, веганства, аюрведы.

Сначала взялись за изучение и практику раздельного питания по Г. Шелтону. Первые результаты не заставили себя долго ждать. Через три месяца у меня исчез цистит, который является прямым

следствием нарушения работы желудочно-кишечного тракта. С тонзиллитом распрощались позднее – на полноценном живом питании. Большим достижением было расставание с неприятным запахом изо рта, который является следствием перенесенной болезни Боткина, или желтухи, нарушающей работу печени. Запах прошел после серии чисток печени по книге А. Мориц «Удивительное очищение печени» и очистительного голодания для всех органов по системе оздоровления М. В. Оганян. Мой вес нормализовался: с 55 кг я поправилась до 60 кг. При росте 1 м 72 см это почти идеальный вес. Заметно увеличилась стрессоустойчивость. На многие проблемы мы стали смотреть легче. Улучшились отношения с людьми, к которым давно испытывали обиду и злость. Так, в течение 3 лет мы постепенно превращались из закоренелых потребителей в созидателей.

Всегда говорю «мы», потому что все изменения в питании проходим совместно с мужем. От него идет огромная поддержка, и результаты наступают быстрее, чем если бы я сталкивалась с постоянным противостоянием внутри семьи. Очень дорожу его вниманием к моему развитию в сфере эко-кулинарии и выражаю ему свою благодарность.

Сам собой родился очень интересный проект, в который я вкладываю всю свою душу. Он известен как «Экосладости» (или на латинице «Ecosladosti»). Этому проекту уже скоро 2 года. В основном он представлен в социальной сети vk.com.

Я и две мои замечательные подруги Полина Швецова и Валя Галимова предлагаем на интернет-странице этого проекта все свои сладкие эко-кулинарные работы с фотографиями и подробными рецептами. Почти год нами активно поддерживается новостная рубрика, в которой представлены рецепты со всего мира. В рамках проекта «Экосладости» мы проводим различные конкурсы, где эко-сладкие мастера со всей России выкладывают свои фото-рецепты, и награждаем самых-самых. В России очень много талантливых эко-кулинаров, поэтому хочется их всех поддержать и помочь в развитии, так как сфера совершенно новая и неизведанная.

Многим людям может показаться, что ошеломляющие результаты, которых сыроеды достигают при переходе на живую еду, изрядно приукрашены или как минимум несколько преувеличены. Конечно, здоровое питание – далеко не единственный и не главный фактор оздоровления. Вклад энергии здоровой пищи в общее улучшение самочувствия составляет до 10 %. Еще 30 % вносит правильный распорядок дня, 30 % – спорт и общение с природой, 30 % – психология отношений и духовное развитие (по моему убеждению, тут аккумулируется до половины

энергетического потенциала человека).

Однако моей семье именно переход на живую эко-еду послужил крепкой базой и отличным трамплином к самосовершенствованию. Плохое самочувствие, затянувшаяся депрессия, мысли, что ты никому не нужен и что жизнь только вставляет палки в колеса, – все это совокупный результат неправильного образа жизни. И если удается вопреки всем невзгодам взять себя в руки и начать работать хотя бы с одним из перечисленных выше факторов, то все остальные не заставят себя долго ждать. В жизни моей семьи в какой-то момент проявилась запущенность всех основных составляющих здорового образа жизни. И только благодаря переходу на новое питание организм открыл для себя и новые, дополнительные энергетические резервы. Возникло желание развивать себя и во всех других отношениях. У кого-то этот дополнительный энергетический заряд появляется с помощью других оздоровительных механизмов. Я могу рассказать только о своем опыте.

Эта глава – самая сложная для меня в изложении, так как давно уже я не вспоминала, какой была прежде. Но это, наверное, уже не важно. Главное – хочу поделиться своим опытом со всеми, кто еще не знает про магическое преображение при помощи здоровой живой еды или не верит в него.

Через эко-питание – к сыромоноедению

Оживляем себя постепенно

Чтобы разобраться в том, какие изменения в рационе и почему требуются человеку, желающему перейти на живую экологическую пищу, необходимо прежде всего определить основные понятия. Давайте обратимся к Википедии.

Сыроедение

Сыроедение – система питания, в которой полностью или почти полностью исключается употребление пищи, подвергшейся тепловой обработке (варке, жарке, копчению, запеканию, приготовлению на пару и т. п.).

Сушеная пища без добавления солей, приправ (такая, как, например, высушенные на солнце сухофрукты) и растительные масла холодного отжима приравнивается с точки зрения планирования сыроедами своего рациона к сырой пище, то есть вполне допускается к употреблению при соблюдении строгого сыроедения. Крупы (например, сырая гречневая крупа) могут употребляться пророщенными (проращивание достигается замачиванием семян в воде на срок около суток).

Многие сторонники сыроедения считают, что питание исключительно сырой пищей является оптимальным меню для любого человека.

Основным обоснованием сыроедения, в том числе временного и умеренного, является стремление сохранить пищевую природой данную ценность потребляемых продуктов.

В основе же обоснований сыроедения приверженцами этой диеты как постоянной нормы питания лежит мнение, что в пищевой цепочке человека не могла фигурировать поджаренная и приготовленная пища (естественным образом отсутствующая в дикой природе), а также мясо животных, молоко другого биологического вида, и т. п., и поэтому именно сырая пища является наиболее биологически естественной.

Отсутствуют однозначные как аналитические, так и статистические научные данные, свидетельствующие о том, что постоянное строгое сыроедение подходит произвольному человеку в любой период жизни, включая период роста, беременность, лактацию и т. п.

Вот таково общепринятое представление о живой еде.

Живая еда – это действительно панацея от всех болезней, с одним-единственным «но»: следует учитывать, кому можно переходить на данный вид питания и какая на то должна быть причина.

Сложилось мнение, что исключительно живую еду с легкостью можно употреблять тем людям, которые не привязаны к определенным продуктам, у кого большой опыт в здоровом питании, и образе жизни которых включает много живых продуктов и свежего воздуха. Таких людей меньшинство. Для всех остальных существуют различные варианты перехода, то есть постепенное «оживление» организма. Путь может быть долгим. Он подразумевает ежедневное и ежечасное пересиливание своих пищевых пристрастий, своей тягостной зависимости от «денатурированной» пищи и переедания. И так будет продолжаться до тех пор, пока не появится чувство счастья и легкости, соизмеримое с состоянием счастливого детства. Существует и такая категория людей, кому традиционная медицина уже бессильна помочь, и им приходится посредством колоссальных усилий воли очищаться голоданием и переходить исключительно на живую эко-еду.

Эко-кулинария, живая еда – это приближение к полноценному сыроедению. Также можно назвать ее «блюдоманством» или, как говорят на Западе, «гурме-кухней». Эко-кулинария является промежуточной или переходной, стадией между вегетарианством и сыроедением. В ее рамках помимо свежих продуктов в пищу используются сухофрукты, водоросли (лабораторно выведенные), в условиях севера – замороженные ягоды и травяные отвары.

Главное на этой стадии оздоровления рациона – замена наших излюбленных классических рецептов на близкие по своим вкусовым качествам, но более натуральные и насыщенные живой энергией. Например, вместо вареного борща – живой борщ, вместо салата оливье на вареных овощах – живой «эко-оливье» на живых или размороженных овощах. Такой вариант питания рекомендуется людям, проживающим в мегаполисах и крупных городах, особенно северных регионов, где нет возможности обеспечить себя натуральными продуктами, выращенными у себя на грядках. Когда мы осваиваем этот уровень питания, наше тело со временем восстанавливается путем очищения от токсинов и шлаков, накопленных и отложенных за продолжительный период в прошлом. В нас сохраняется положительный заряд энергии, который сложно не заметить. Но сказать, через какое время проявится этот результат, невозможно. У всех свои сроки в

зависимости от запущенности здоровья, имеющейся силы воли, возраста и т. д. В дальнейшем, как правило, наступает стадия, когда нашему организму уже не нужно диктовать, что, когда и в каком количестве есть. Тело само подает достаточно явные сигналы о том, в чем оно нуждается в тот или иной момент. Как правило, этот период совпадает с переходом на сыромоноедение.

Как мы знаем, живая еда является основой всех оздоровительных систем питания, от классических диет до аюрведы.

В настоящее время в мире сообществ, пропагандирующих здоровое питание, наблюдается полная неразбериха. Например, многие направления регламентируют процентное содержание того или иного продукта и требуют его строгого соблюдения. Если ты в практике своего питания не соответствуешь избранной концепции на какие-нибудь доли процента, то вроде бы ты уже и «не наш».

Жизнь многогранна, и каждый человек – индивидуальность, поэтому строго придерживаться одной концепции сложно. Любой путь здорового питания, на котором допускаются срывы или различное процентное содержание сырой пищи (от 50 до 100 %), можно просто считать переходным этапом. Скрупулезное высчитывание процентного содержания живой еды, определение количества критериев, соответствующих той или иной концепции, тем более мучительный подсчет калорий, отнимают много времени и сил. Поэтому давайте забудем о концепциях, а сэкономленную дополнительную энергию будем тратить на саморазвитие. Как мы уже говорили, сроки и условия оживления и оздоровления себя и своего отношения к окружающему миру сугубо индивидуальны. Важно лишь, чтобы переход от одной стадии к другой получался плавным – наше тело не любит резких перемен. Нужно уважать и принимать свое прошлое, каким бы оно ни было.

Порой слышу о ком-нибудь: «Эти мясо еды, трупоеды…», а ведь совсем недавно мы сами были на их месте! Подобное самовозвышение не делает нас краше и лучше. Все пищевые пристрастия сильно напоминают наркотическую зависимость. Это наша общая беда. Поэтому призываю уважать не только себя, но и окружающих, которые сегодня пока еще на нас не похожи. Чтобы не навредить близким людям, необходимо медленно, но основательно и осознанно переходить к здоровому питанию путем отказа сначала от наиболее вредных пищевых привычек. К ним относятся алкоголь, снеки, различные соусы и консервы, колбасные изделия, кондитерские изделия, полуфабрикаты. Далее переходим к приготовлению своей собственной еды

вегетарианского типа. В дальнейшем вместе с измененным сознанием в нашу жизнь приходит живое, созданное самой природой питание.

Долго ли ждать результата

Интересный вопрос: сколько времени нужно питаться живой эко-едой, чтобы получить устойчивый результат оздоровления и омоложения организма?

Некоторые источники указывают, что для «оживления» себя потребуется ровно столько же лет, сколько вы ели неправильную пищу, строили свои клетки из ненатуральной еды. Например, мне 28 лет. Для обновления всех клеток тела и полного восстановления здоровья до того уровня, который был в младенчестве, нужно 28 лет. Для ускорения этих сроков в десятки раз необходимо практиковать голодание и специальные очищающие процедуры, поскольку клетки тела человека имеют разные сроки обновления.

По данным шведского исследователя, врача-невролога Йонаса Фрисена, средняя продолжительность жизни различных клеток тела человека такова:

• клетки эпидермиса кожи – 14 дней;

• клетки эпителия кишечника, постоянно истираемые проходящими пищевыми массами, – 5 дней;

• красные кровяные тельца – 150 дней;

• мышечные клетки межреберных мышц у людей в возрасте 37–40 лет в среднем – 15,1 года;

• клетки кишечника (кроме эпителия) – 15,9 года.

Чистки и голодание помогают в ускоренном режиме освободить организм от залежей шлаков и токсинов, что ускоряет обновление клеток в каждом органе нашего тела.

Если вы для себя решили, что готовы перейти исключительно на живую еду, лучше всего почиститься и поголодать до основного перехода. На первом этапе важно знать или ощущать, до какой степени здоровы у вас желудочно-кишечный тракт и органы, выводящие токсины. Это очень важный момент. Биохимические свойства наших органов, тканей и жидкостей с позиций кислотно-щелочного равновесия таковы, что их среда должна быть близка к нейтральной, но с небольшим сдвигом в сторону щелочной. У здорового человека pH организма составляет порядка 7,4. Изменение этой величины всего лишь на десятые доли приводит к серьезным проблемам со здоровьем, вплоть до смертельного исхода. В норме употребление пищи, вызывающей ощелачивание организма, должно преобладать над поступлением пищи, вызывающей сдвиг pH в сторону закисления. Это не значит, что все кислотные продукты плохи, вовсе нет. Некоторые из них, например, лук, чеснок, абрикос, хотя и

относятся к кислотным, обладают воистину уникальными оздоравливающими свойствами. Эти продукты всего-навсего следует сочетать со щелочными.

Ниже приведен перечень рекомендуемых пищевых продуктов. Он рассчитан как на вегетарианцев, так и на сыроедов.

Еще раз обращаю ваше внимание, что кислые продукты – это не вредные продукты, а такие, которые при расщеплении в организме дают кислую реакцию. Кислые продукты можно есть при условии, что они уравновесятся, и даже слегка с избытком, щелочными продуктами.

Если ваш организм избыточно закислен (основным признаком этого является желание съесть соленое), то кислых продуктов в вашем рационе должно быть 30 %, а щелочных – 70 %. Так следует питаться хотя бы первое время, до тех пор пока вам не захочется перестать солить пищу и вообще есть соленое.

Щелочные продукты не лучше и не хуже кислотных, но они должны уравновешивать кислотные.

Кислые продукты[1]:

• мясо, рыба, яйца, масло;

• орехи (кроме миндаля – он щелочной);

• хлеб (особенно дрожжевой и белый), булка, пироги;

• суп – любой;

• масло растительное рафинированное дезодорированное;

• овощи – помидоры, баклажаны и все кислые овощи;

• молочнокислая продукция: кефир, йогурт, ряженка, сметана, простокваша, сыр;

• фрукты – абрикос, ананас, персик, киви, дыня, слива, апельсин, грейпфрут, яблоки;

• ягоды – крыжовник, клюква, брусника, смородина, черника, земляника, клубника и другие кислые ягоды;

• кислые виды хлорофилл-содержащей зелени – щавель, ревень, лук, чеснок;

• все кислые свежие соки;

• сахар (любой продукт, даже щелочной, в который добавлен сахар, становится кислым);

• бобовые – бобы, зеленый горошек, чечевица;

• шоколад, торты, кремы (при расщеплении в организме дают сильную кислую реакцию – этих продуктов вообще лучше избегать);

• крабы, креветки;

• мед;

• инжир;

• какао, кофе;

• чай – зеленый чай – кислый; черный чай – очень кислый.

Щелочные продукты:

• Молочнокислая продукция (свежая молочная сыворотка до 5 часов свежести обладает ощелачивающим эффектом);

Молочная сыворотка – это жидкость без откинутого творога. Через 5 часов сыворотка становится кислотной, а пока молочная сыворотка свежая, она обладает мощнейшим ощелачивающим действием. Сыворотку можно приготовить из любого молока, даже магазинного, но необходимо отслеживать срок годности: молоко должно храниться не более 5–6 суток, поскольку оно быстро портится. В наше время в магазинах встречается молоко со сроком хранения 4–6 месяцев – интересно, что же это за жидкость такая?

• Творог (свежий, только что сделанный творог также обладает сильным ощелачивающим эффектом);

Сыворотку и творог лучше всего делать самим и непосредственно накануне употребления. То есть из молока путем сепарации получаются щелочная сыворотка и щелочной творог. Самая большая проблема усваивания молока связана с наличием казеина. Казеин – это трудно перевариваемый белок. Он замазывает «шлюзы» в кишечнике, и возникает кишечное расстройство. Организм знает, что он не расщепит этот белок, и казеин начинает проникать в кровь. В крови образуются крупные белково-холестериновые молекулы, возникает опасность атеросклероза. Поэтому при сепарации молока казеин нужно «увести» в творог, оставив чистую щелочную молочную сыворотку.

• Черный зерновой хлеб грубого помола;

Чем меньше размолото зерно, тем полезнее хлеб, поскольку все самое ценное в зерне содержится в оболочке. И наоборот, чем сорт муки выше, тем она вреднее для организма.

• Крупы – рис, перловка, гречка, просо;

В отношении круп мнения разделились. Ольга Бутакова причисляет их к щелочным, а Герберт Шелтон – к кислотным продуктам. Оба они – авторитетные эксперты, поэтому вопрос с крупами пока не до конца

ясен. В любом случае полезен бурый, нешлифованный рис.

• овощи – кукуруза (не консервированная и не импортная – генно-модифицированная), сладкий перец, авокадо, морковь, кабачки, тыква, огурцы, свекла, репа.

• фрукты – груши (очень хороший ощелачивающий фрукт), финики, бананы, манго, лимон (если он употребляется без сахара);

• вся зелень (кроме щавеля) обладает очень сильным ощелачивающим эффектом – сельдерей, петрушка, укроп, кинза, салат, шпинат;

• капуста – кочанная, брокколи и листовая;

• миндаль (единственный из орехов, обладающий ощелачивающим эффектом);

• ягоды – малина, арбуз;

• все масла первого холодного отжима, нерафинированные, неароматизированные – оливковое, соевое, льняное, горчичное и др.;

• щелочные напитки (к щелочным напиткам можно отнести лишь воду с соответствующими качествами и воду с выжатым в нее соком лимона).

Если же уровень pH организма завышен или занижен, потребляемые вами продукты не усваиваются должным образом. На фоне переживаний и стрессов, которых сложно избежать в нашей жизни, особенно у жителей мегаполисов, увеличивается риск заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ/ Поэтому перед тем, как перейти на живую еду, получите максимум информации о своих болезнях и постарайтесь восстановить уровень усвоения продуктов вашим организмом до нормы. Это делается путем чисток и голодания под наблюдением компетентного специалиста в этой области или в специальных центрах.

К болезням, с которыми сталкивает нас Творец, стоит прислушаться. В священных писаниях сказано, что болезнь – это диалог между человеком и Богом, где вмешательство третьих лиц – лишнее. Если избежать вмешательства не удается, а должных выводов мы не делаем, то эффект оздоровления либо вообще не наступает, либо он кратковременен.

Виктория Бутенко в своих книгах «Зелень для жизни» и «12 шагов к сыроедению» рекомендует начать оздоровление с нормализации уровня pH через потребление зеленых коктейлей.

Можно также совмещать живое питание с лечебным голоданием один раз в неделю в течение продолжительного

времени. Наступит момент, когда организм попросит у вас более продолжительного голодания. Прислушайтесь к нему и увеличьте срок воздержания от пищи до трех дней. Мне самой близок такой метод самолечения: я прислушиваюсь к своему телу и наблюдаю за собственными ощущениями.

Однако хочу вас предостеречь, что в процессе голодания можно столкнуться с таким явлением, как интоксикация организма. В момент чистки токсины, выводимые из мест их скопления, сходятся в прямой кишке, через которую и покидают организм. Но перед этим они должны пройти по толстой кишке, стенки которой нередко покрыты толстым и достаточно прочным слоем шлаков, сужающим до минимума ее проход. Токсины, не имеющие возможность выйти в прямую кишку, возвращаются по капиллярам в кровь. Без специальных очистительных процедур (клизм и т. п.) нам грозят плачевные последствия отравления организма.

Для получения более подробной информации о чистках и голодании рекомендую изучить книги Марвы Вагаршаковны Оганян, доктора медицинских наук, биохимика и натуропата.

Переходить или не переходить?

И все-таки, кому же нужно это самое живое питание, а кому лучше избегать радикальных изменений в пищевом рационе?

Допустим, вы молоды, здоровы и полны энергии, ведете активный и здоровый образ жизни. Традиционное, привычное питание вам на этом отрезке жизни не доставляет дискомфорта. В таком случае понадобятся усилия целой армии ученых, чтобы убедить вас перейти на живое питание.

Обычная ситуация, когда обращаются к живому питанию, – это появление неизлечимых болезней, которые сопровождаются снижением иммунитета и серьезным упадком душевных сил.

Ждать болезней и нестерпимых болей или начать сейчас, когда уже есть первые предвестники недомогания, – решать вам самим. Есть только одно «но»: человеческий потенциал. Если он недостаточен, перейти на здоровое питание будет сложно, переходный период продлится намного дольше. Люди, у которых человеческий потенциал значительный, переходный период переживут легче, и это даже будет им в удовольствие.

Я и мой муж для себя решили: гораздо легче начать здоровое питание профилактически, не дожидаясь серьезных заболеваний, при которых, возможно, придется прибегать и к хирургическому вмешательству.

Но для начала нужна ЦЕЛЬ: зачем, ради чего вам здоровое питание?

И второе важное условие: собственная, личная ОСОЗНАННОСТЬ в своих решениях.

Поэтому спешу напомнить вам (и самой себе в первую очередь), что заставлять и убеждать окружающих нас людей, чтобы они все и срочно переходили на живое эко-питание, смысла не имеет. Каждый сам для себя решает, как ему жить. Вы влияете на окружающий мир только собственным положительным примером.

А для переходного периода понадобятся огромные ресурсы вашего человеческого потенциала. Существующая система питания, системы здравоохранения и образования, друзья, знакомые, родственники на каждом шагу будут убеждать вас вернуться обратно.

Чтобы не навредить сложившемуся укладу жизни, каким бы он ни был абсурдным, и свободно заниматься саморазвитием, принося пользу и радость себе и людям, вам понадобится четко сформированная внутренняя позиция.

В преодолении возникающих трудностей, связанных с

переходом на концептуально новую еду, а следовательно, и жизнь, понадобятся силы и терпение. Ну и, конечно, осознанная цель.

Только через любовь к себе и окружающему миру приготовление эко-блюд поможет сделать ваш переходный период мягким, наполненным новыми интересными вкусами и сочетаниями.

Ни для кого не секрет, что в наше время львиная доля повседневной энергии уходит на организацию целого культа потребления еды. Если посчитать время и энергетические ресурсы, которые мы тратим ежедневно на закупки, приготовление, сервировку, мытье посуды, походы в кафе и рестораны, то это треть нашей жизни.

По этой причине стоит серьезно готовиться к переходному этапу. Успех зависит от полной переквалификации в поварском искусстве. Все тезисы и догмы насчет полезности продуктов, к которым прибегают наши мамы, бабушки, продавцы, крайне далеки от истины.

Дорогие друзья, если вы хотите качественно улучшить мир питания в своей семье, вам понадобится не одна минута, а достаточный период времени – иногда годы, чтобы переосмыслить всю свою жизнь. Необходимо получить достоверную информацию о каждом продукте в отдельности, а также начать прислушиваться к истинным запросам своего тела.

Не торопитесь. Позвольте себе увлечься интересным и полезным разнообразием натуральных живых эко-продуктов.

Что надо знать о продуктах

Минимально необходимые сведения:

• страна произрастания;

• внешние признаки зрелости и спелости продукта (если речь идет о сухофруктах, то информация о методах правильной сушки);

• условия хранения;

• истинные признаки негодности продукта;

• правила обработки помещения;

• правила сочетания;

• режим оптимального усвоения;

• знание вкусовых предпочтений семьи.

Если вы кормите кого-то помимо себя, обратите особое внимание на последний пункт. Относясь без должного уважения к пристрастиям членов семьи, можно сформировать у них негативную реакцию. Постарайтесь с любовью, с соблюдением личных вкусов составлять меню для каждого.

В качестве примера привожу системный подход, который формировался в течение трех лет в нашей семье.

Мой муж любит вторые блюда, иногда предпочитает сладкое, имеет особое пристрастие к кофе. Прежде чем составить индивидуальное меню, я перепробовала множество сухофруктов, зелени, фруктов, овощей по отдельности и в простых сочетаниях. Где-то с первой, где-то со второй пробы мы выявили индивидуальную непереносимость определенных продуктов: пророщенного нута, груш, некоторых видов яблок. Исходя из этого, я приняла решение убрать данные продукты из рациона на недолгое время. Выявились также и любимые продукты: миндаль, сушеный инжир, помидоры, огурцы, апельсины. Так сформировался базовый список любимых продуктов моего мужа. Рацион ежедневного питания нашего двухгодовалого сына Савелия я обязательно как-нибудь опишу в отдельной книге: его история совсем иная, чем у нас.

Наши базовые продукты

Миндаль

Крупный – родом из Америки, мелкий – из Узбекистана и Таджикистана. Доверяю больше узбекскому. Цвета – от светло-коричневого до темного. Запах неяркий, сладкий. Если есть возможность, делайте выбор в пользу орехов нового урожая. Перед употреблением для лучшего усвоения вымачивать в течение 12–24 часов.

Инжир

Основные страны произрастания: Узбекистан, Таджикистан и Турция. Ягоды цельные, коричневого и светло-коричневого цвета. Избегайте ярко-белых и желтых цветов, а также вкуса и запаха йода, что указывает на химическую или термическую обработку. Естественная сушка зачастую сопровождается появлением плесени, поэтому перед покупкой внимательно просматривайте инжиринки.

Огурцы и помидоры

В зимнее время помидоры выбираем по вкусу. Они должны быть сладкими – брать другие нет смысла. Сладким чаще всего бывает сорт «черри». Страны произрастания – Испания и Турция. В сезон мы предпочитаем покупать у проверенных дачников. Огурцы – удивитесь, но тоже надо выбирать сладкие, сочные, твердые. Такие попадаются крайне редко даже у дачников. Поэтому приходится радоваться и яркому огуречному аромату.

Апельсины

Ароматные, сладкие, ярко-оранжевого цвета. Обязательно с косточками, без косточек – это искусственно выведенные сорта-однодневки с нарушенной информацией в ДНК, не имеющие возможности продолжать свой «апельсиновый» род. Это относится ко всем косточковым фруктам.

Все чаще появляются знаки эко-фруктов, овощей и других живых продуктов. Если ваш бюджет позволяет, то, разумеется, это предпочтительный вариант. Но зачастую эко-продукты доставляются из-за рубежа. Они неспелые. В этом случае делаю выбор в пользу спелости. Из двух зол выбираем меньшее. Эко-продукты – это условное понятие. Скорее следуем принципу: выбирать лучшее по качеству из того, что есть.

Быть уверенными на 100 % в экологичности продукта можно только в том случае, если вырастили его вы сами. К этому шагу наша семья стала ближе, и уже в этом году мы начнем выращивать свои овощи. А так, конечно, вооружаемся инструментами по распознанию эко-продуктов там, где мы живем.

Теперь, когда мы научились осознавать собственные предпочтения и выбирать эко-продукты в местах своего проживания, переходим к проработке рецептур блюд и основ режима питания.

Знакомство с миром живой эко-еды

Очень рекомендую заряжаться идеями и энтузиазмом по приготовлению живой еды на специальных мероприятиях: мастер-классах, конференциях, конгрессах. А есть еще совместные трапезы сыроедов, так называемые потлаки (от англ. «pot luck» – «горшочек удачи»). Здесь можно узнать много интересного о качестве продуктов, их энергии и правильных сочетаниях. Это целая наука, в полной мере нам еще неизвестная. И вкусовая память тут не выручит: придется с нуля закладывать пищевую базу правильных сочетаний в живой кулинарии.

Знания по приготовлению блюд живой кухни на этих мероприятиях можно получить напрямую, из рук в руки, что значительно ускоряет адаптацию к живой эко-кулинарии. К тому же именно там можно найти людей, близких по духу, и уже вместе менять мир питания в лучшую сторону. По этой причине я советую изучить весь рынок мероприятий по эко-кулинарии и выявить свои личные предпочтения.

Осваивать самостоятельно, дома – тоже вариант. Но будьте готовы, что придется столкнуться с проблемами продуктового рынка, который не предоставляет достоверную информацию о продаваемых товарах. Я не могу указать ни одной компании с постоянным качеством продуктов. Поэтому доверяем только себе, и то не всегда. Я нюхаю, щупаю, разглядываю по пять минут каждый продукт перед покупкой, иногда прошу дать попробовать.

Крайне важно научиться вкладывать свою энергию любви в еду, тем самым заряжая ее положительным зарядом. Энергия добра и любви, вкладываемая в пищу в момент приготовления, принесет много пользы.

Сколько блюд надо освоить?

Десять – это оптимальное количество блюд в каждой категории, чтобы целую неделю баловать себя и близких кулинарными изысками.

Таким образом, для разнообразного меню на месяц требуется сорок блюд:

- 10 видов супов и соусов;
- 10 видов салатов и паштетов;
- 10 видов сладостей (торты, тарталетки, конфеты и т. д.);
- 10 видов коктейлей, смузи, кремов.

Такое количество нетрудно наработать, поскольку каждый сезон предлагает новые продукты. В соответствии с ними сразу осваивайте новые деликатесы.

Рынок ждет энтузиастов

В России и странах бывшего СССР за последние два-три года появилось множество коммерческих идей, связанных с живой едой. И это здорово, потому что ниша живой эко-еды пустует, а потенциал в этой сфере просто бесконечный. Возможно, многие начинающие бизнесмены скажут, что рынок этот «неживой», что людей, готовых потреблять его продукцию, нет, а на изменение сознания уйдут десятки, если не сотни лет. Но это просто отговорки. Рынок сформирован, и уже давно – с момента, когда появились первые болезни пищеварительной системы (это примерно 90 % всех заболеваний), и вам надо просто действовать.

Конечно, на серьезные изменения требуются время и собственная вовлеченность. Но убедиться, что в вашей целевой аудитории – миллионы граждан, очень просто. Для этого достаточно выйти на улицу и увидеть, сколько там ходит поникших и больных людей. Все они нуждаются в оздоровлении и оживлении своего рациона. Конкуренции и плагиата ваших идей бояться не стоит. Напротив, открытость и желание сделать то, в чем нуждаются люди и общество в целом, дадут вам доступ к дополнительным энергетическим и информационным резервам. Когда во главу угла ставится польза всему человечеству, дело будет поддерживаться и процветать само собой.

Иногда начинает казаться, что живой эко-кулинарией занимается сегодня каждый второй. Однако в реальности здесь непаханое поле возможностей. Остро не хватает людей, активно созидающих данное направление, поскольку во всем нужны мастерство и профессионализм. А направлений здесь много. Например, один кулинар вложит всю свою энергию и потенциал в приготовление живых снеков (мюсли, хлебцы, пастила и т. д.). Эти продукты, безусловно, востребованы потребительским рынком, поскольку мы все активно передвигаемся, путешествуем, а на живую еду можно рассчитывать далеко не везде. Другой кулинар предпочтет разрабатывать живые смузи и зеленые коктейли. Изучив их детально, можно готовить рецептуры под каждого клиента индивидуально, с учетом того, каких микроэлементов не хватает в его организме. Третий кулинар, скажем, развивает тему живого детского питания, и т. д. В моих планах – обязательно посвятить отдельную книгу проекту «Eco-sladosti», рассказать, с чего он начинался и как развивается.

Эко-кулинария – это эко-жизнь

Переход на эко-кухню – что нас ждет?

Важным моментом в переходе на живую еду является предварительное очищение организма от залежей токсинов и шлаков.

Ответственность по очищению организма от токсинов и шлаков лежит на печени и почках. Эти органы отказываются эффективно работать. Причина одна: система по очистке и выведению давно перегружена и сама нуждается в основательной предварительной чистке, а далее – в регулярных чистках от шлаков, токсинов и паразитов. Нормой работы наших выделительных и очистительных органов является ежедневное выведение из организма отработанных клеток и продуктов распада, которые мертвыми отходами выделяются в межклеточное пространство. Потребление ненатуральных продуктов, несовместимых между собой, содержащих ГМО и химию, добавляет нагрузку занимающимся своей работой органам. Печень и почки работают в аварийном режиме, на износ.

Переход на живую еду увеличивает объем работы органов очищения, так как включается механизм повсеместного выведения шлаков. Если организм ни разу не подвергался специальным чисткам, то первое, что необходимо сделать – это очистить желудочно-кишечный тракт. Далее проходят на постоянной основе профилактические чистки всех остальных органов, задействованных в очистительной функции тела. Почки, печень, желчные протоки, поджелудочную железу чистим при помощи одноразовых чисток (например, «шанк пракшалана») или более эффективной процедуры – очистительного голодания от 3 до 21 дня. Мой опыт подсказывает, что никогда не поздно чистить свой организм. В том числе и во время беременности, и после рождения ребенка.

ВНИМАНИЕ!

Если вы предпочитаете самостоятельно практиковать чистки дома, будьте бдительны и осторожны. Желательно консультироваться со специалистами в этой области. Еще более эффективно проводить комплексную чистку в специализированных центрах, где предварительно можно пройти обследование и только потом получить назначение на тот или иной подходящий именно для вас комплекс очистительных мероприятий.

Рекомендую Центр восстановления здоровья доктора Ольги Ивановны Устиновой (Нижний Новгород и Самара). Здесь проводят работу со всеми системами организма, включая антипаразитарную программу.

Также хочу порекомендовать Аюрведический центр доктора Олега Геннадьевича Торсунова в Краснодарском крае. Уникальная методика оздоровления с помощью индивидуального подбора полудрагоценных камней, веток и коры деревьев, разработанная доктором О. Г. Торсуновым, не имеет аналогов в мире. Применяется также индивидуальный подбор диеты и массажных масел.

Лично я решилась сесть на очистительное голодание дома, вместе с ребенком, только после целого года моральной подготовки и изучения метода, разработанного биохимиком и натуропатом М. В. Оганян.

У Марвы Вагаршаковны имеется свой центр по очистке и восстановлению здоровья в Краснодарском крае. Она также проводит семинары в разных городах России. Рекомендую посетить ее лекции. Если нет такой возможности, то в Рунете можно ознакомиться с восхитительными видеоматериалами, в которых с точки зрения биохимических процессов объясняются процессы пищеварения. Есть в продаже и ее книги.

Изучив всю доступную информацию, я, кормящая мама, пробыла на очистительном голодании по методу М. В. Оганян 14 дней. Молоко не пропадало – его было даже больше, чем обычно. Увеличение объема молока скорее связано с активной стимуляцией молочных желез – Савелию больше хотелось есть. Методика заключалась в том, что я пила каждый час травяные отвары с четвертью лимона и двумя столовыми ложками меда. Иногда вводила соки грейпфрута. Каждое утро – клизмы. Приступов голода не ощущала, при том, что готовила всей семье еду по 3 раза в день. Интоксикация была один раз, в норму меня привели опять же клизмы и сок грейпфрута. Чистка началась у меня и сына одновременно. Несмотря на возраст Савелия (1 год 6 месяцев!), ему тоже было что чистить. К горшку бегал по пять раз в день. К окончанию очистительного голодания я получила именно тот результат, о котором говорили: тело само подсказывало мне, что ему требуется еда. Первое время мы употребляли исключительно сочные спелые яблоки, помидоры и в огромном количестве сочную зелень, фруктовые смузи. Другого не хотелось. Савелий после чистки стал еще более подвижным и активным.

После эксперимента я осознала, что нужно чиститься и голодать не один раз в жизни, а регулярно. Во-первых, все, что

было накоплено за 30 лет, просто одноразовым голоданием не выведешь, а во-вторых, с каждым днем прибывают все новые токсины – с едой, водой, воздухом нашей загрязненной атмосферы. Их тоже нужно периодически выводить. Другими словами, необходим целый комплекс мероприятий, проводимых в повседневной жизни.

Тем, кому приходится ходить на работу ежедневно, такое интенсивное очищение не подходит. Рекомендую выкраивать специальное время, желательно при этом выбираться в тихое место, на природу, и в соответствующем окружении проводить очистительно-голодательные мероприятия.

Если такой вариант невозможен, если единственный отпуск в году хочется провести без забот, а не с клизмой в руке, то можно начать с одного дня очистительного голодания в неделю. Замечательно проходит однодневное голодание с дальнейшим легким выходом из голодания на раздельном питании 1–2 дня, без сахара, масла, специй и орехов. То есть вечером в 18 часов последний раз поели, сутки поголодали (сухое голодание, на соках, воде, отварах – выбирайте сами), и через сутки можете снова есть фрукты, овощи, злаки, семена (вымоченные в воде или пророщенные). Так мы учим наш организм по-новому воспринимать вкусы и создаем собственную базу знаний о каждом отдельно взятом продукте, о содержании в нем микроэлементов. Со временем организм откликнется на подобное обучение и будет по мере потребности в том или ином микроэлементе просить у вас монопродукты.

Также гармонично вписывается в стандартный режим работы организма чистка печени, почек, желчных протоков по методике **Андреаса Морица**, описанной в его книге **«Удивительное очищение печени»**. Особенно рекомендую именно эту систему. Подход простой, а эффект замечательный. Даже у людей, живущих на исключительно живой еде более трех лет, за одну чистку выходит много камней из печени, желчных протоков. Оздоровление тела ускоряется в несколько раз, поскольку, очистившись сама, наша печень начинает гораздо более эффективно очищать весь организм от токсинов, к чему она и предназначена природой.

Не было бы счастья…

Хочу немного рассказать о причинах, по которым мы с мужем в свои 25 и 26 лет стали активно задумываться о своем здоровье, проживая во втором по величине мегаполисе России – Санкт-Петербурге. Во-первых, у нас было сильное желание в скором будущем родить здорового ребенка. Вторая причина – куда более банальная и распространенная: нам просто не хватало энергии для счастливой жизни. Все чаще охватывали хандра и питерское уныние. Вместе с мужем мы работали на износ: он – инженером в энергетической сфере, я – маркетологом в кондитерской. Свою трудовую деятельность каждый из нас любил и ненавидел одновременно. Энергия и энтузиазм отдавались работе, и лишнего запаса для активности в свободные часы не оставалось. Целую неделю мы мечтали о том, как выспимся в выходные, в воскресенье посмотрим любимые фильмы и передачи, приготовим что-нибудь вкусное. В тот момент мы вместе очень хорошо готовили, и единственным счастьем было семейное застолье.

Долго так продолжаться не могло. Однажды критическая масса неправильного образа жизни перевесила – я попала в больницу. Не предприняв сразу никаких мер, оказалась в этом «злачном» месте во второй раз. Мы были в шоке. Именно в этот момент решили для себя: нам нужно срочно менять свою жизнь.

Месяц или два просто собирали информацию о здоровом образе жизни. Перекопали бесчисленное множество форумов, сайтов, статей в Интернете и психологических журналах. Это привело к полному хаосу в голове. В ней просто не помещался огромный объем сведений о несметном количестве болезней и еще большем количестве препаратов, которыми можно поправить не только физическое, но и психическое здоровье. Однако как маркетолог видела, что за их завесой кроется финансовая заинтересованность фармацевтических компаний.

Бегать по больницам, поликлиникам и медицинским центрам казалось абсурдным – у меня еще с детства сформировалось устойчивое недоверие к официальной медицине, ее неприятие. Что делать со своим нездоровьем, было непонятно. Поэтому первый шаг к своему оздоровлению мы сделали интуитивно. Стали каждые выходные, как бы трудно это ни было, активно проводить время за городом на свежем воздухе.

Затем, неожиданно для себя, мы нашли поддержку среди своих родственников. Моя средняя сестра, которая проживала на тот момент в Киргизии, никогда не отличалась хорошим

здоровьем. Оказавшись в безвыходном положении, перепробовав все возможные медицинские методики, она естественным образом пришла к сыроедению. Мы выслушали ее внимательно, хотя для себя решили, что это не для нас. Слишком уж страшно и нереально звучало на тот момент – есть в течение дня одни салатики, фрукты да орешки. Но с результатами не поспоришь – они были налицо. Моя сестра Юля стала стремительно выздоравливать. Вдобавок ко всему хорошему, что случилось за этот исцеляющий период, она родила прекрасную, здоровую, энергичную дочь (сейчас Миле 3 года: она тоже на сыроедении).

Мы начали искать более «щадящие» системы оздоровительного питания. Решили не торопиться переходить на сыроедение, а постепенно отказываться от вредных продуктов в пользу более полезных. Сразу исключили изделия из белой муки и термофильных дрожжей, консервы, колбасы, майонезы, соусы, чипсы, кондитерские изделия, алкоголь, кофе и черный чай. К кофе на данный момент муж вернулся, но пьет его осознанно, не злоупотребляя.

Хлеб из белой муки сначала заменили хлебом из цельнозерновой муки на термофильных дрожжах. Далее перешли к цельнозерновому хлебу без дрожжей на натуральной закваске собственного приготовления, как делали в старину на Руси наши бабушки и прабабушки. Научилась я его готовить по старинным рецептам на мастер-классе **Ждановых «Здравый хлеб»**.

Потом стали делать вкуснейшие лепешки из пророщенной пшеницы или овса (проростки перемалываются на мясорубке, добавляются специи и соль; лепешки выпекаются без масла, обжариваются под крышкой по 5 секунд с каждой стороны; особенно здорово они получаются на живом огне). Приготовление их я освоила на мастер-классе аюрведической школы здоровья **Тахира Хаерова.**

Сейчас готовим потрясающие живые хлебцы по рецепту тех же лепешек, но сушатся они при температуре не выше 42 ˚С. Хороши хлебцы на льняной муке, на пророщенной гречке с добавлением различных трав, пряностей, овощей и семян. Сушу их на плитке Солнечный камень, процесс занимает 12 часов. Найти производителей плитки можно в сообществе vkontakte.ru. Она существенно дешевле дегидратора, поэтому рекомендую ее тем, кому важно сэкономить.

С питьем пришлось сложнее. Мы особенно любили попить чай, кофе, какао с чем-нибудь сладким. Пить просто воду не тянуло. Летом я стала активно собирать травы и заготавливать дачные и лесные ягоды. И вот, наконец, в этом году мы полностью перешли на травяные чаи, настойки и ягодные морсы. Это очень

вкусно и полезно, особенно детям! Кроме того, по утрам мы сейчас выпиваем два стакана воды комнатной температуры. Первый стакан – просто вода, второй – вода с лимоном.

На смену молочным коктейлям со сливками пришли фруктовые смузи и зеленые коктейли. Рекомендую отдельно изучить тему зеленых коктейлей. Они очень полезны, быстро восстанавливают организм. Книгу **Виктории Бутенко «Зеленые коктейли»** можно купить в любом книжном магазине. Спасибо ей огромное за ее правильное дело! Я до сих пор применяю эти знания на практике. Есть только одна особая рекомендация по поводу потребления коктейлей в северных широтах. Пить холодные коктейли, когда и так холодно, не очень приятно. К тому же на разогрев коктейлей тело тратит немало энергии. Лучше пить коктейли теплыми, не выше 42 °С. Для этого можно либо воду подогреть до теплого состояния, а потом на ней готовить коктейль, либо приготовленный смузи или коктейль подогревать на плитке, теплой бане или батарее.

Через определенное время мы осознанно перешли на раздельное питание (РП), основной принцип которого заключается в том, что белки с углеводами несовместимы – их нужно потреблять по отдельности. Приведу простой пример: мясо можно есть с овощами и зеленью, макароны – тоже только с овощами и зеленью. В Интернете с легкостью можно найти таблицу совместимости продуктов по РП.

От мяса в то время мы еще не отказались. Но стали готовить его на пару и подавать с большими чашками салата. Постепенно наша потребность в свежих овощах, фруктах и зелени возрастала. К концу второго года РП мы осознали, что в нашем рационе вареная еда составляет уже 20 %, а живая – 80 %.

Первые ощутимые сдвиги к здоровью наметились примерно через 2 года. При переходе на здоровую пищу ослабленные клетки тела человека в процессе обновления заменяются более сильными. Бытует мнение, что какого качества мы ели пищу 5–7 лет назад, таким качеством здоровья мы наделены сейчас.

Крайне благодарна **Сергею Доброздравину** за открытые заявления не только о положительных сторонах живого питания, но и отрицательных. Чего греха таить, все мы разные, и живое эко-питание подходит не каждому. Я остаюсь сторонницей медленного и осмысленного перехода к живой еде. Резкая перемена в питании – дело нешуточное, требующее перестройки всей пищеварительной системы. Меняется и микрофлора кишечника.

Кому-то из наших сожителей-бактерий, обитающих в кишечнике, такие перемены не по нутру, другим – наоборот, они

активно размножаются. Поскольку белка в сырой пище меньше, гнилостные процессы сокращаются. Уменьшается количество бактерий, участвующих в процессах гниения, зато количество бактерий брожения растет. В биохимическом хозяйстве организма наблюдаются периодические разбалансировки, может возникнуть временная нехватка витаминов группы В.

Известный **натуропат Герберт Шелтон** даже рекомендует при переходе на сырую растительную пищу некоторое время принимать витаминные таблетки (комплекс витаминов группы В), пока кишечная флора не станет сама вырабатывать эти витамины в нужном количестве. И у меня, и у многих моих знакомых, экспериментировавших с живой диетой, из-за незнания этого случались растрескивание кожи на пальцах рук и ног и другие симптомы перестройки организма. Правда, они не были серьезными и воспринимались как мелочь, на фоне общего улучшения здоровья и нормализации веса.

Болезни пищеварительной системы

В этой главе я хочу подробнее остановиться на устройстве пищеварительной системы и ее болезнях. Наше здоровье – это естественный результат нормального протекания всех четырех стадий пищеварительного процесса. Если хотя бы на одном из этапов происходит сбой, это приводит к заболеваниям. Итог налаженной работы всех четырех стадий – крепкий иммунитет. А вирусы и бактерии, которых мы привыкли во всем винить, выполняют всего лишь работу санитаров, очищая слабые, угнетенные токсинами клетки тела.

Этими основными четырьмя стадиями являются: прием пищи, ее переработка, усвоение и, наконец, выведение отходов.

Переваривание пищи начинается во рту, дальше эта работа последовательно происходит в отделах пищеварительного тракта, расположенных в грудной полости, в брюшной полости, в области таза и заканчивается выведением отходов через анальное отверстие.

Пищеварительный процесс в ротовой полости включает два этапа: механическое измельчение (пережевывание) пищи и ее химическое расщепление посредством ферментов, вырабатываемых различными железами пищеварительной системы.

Ферменты – это биологические катализаторы, вызывающие или ускоряющие химические реакции в других веществах, но сами они при этом не изменяются. Пищеварительные ферменты содержатся в слюне, желудочном соке, кишечном соке (образуется в тонкой кишке), панкреатическом соке (синтезируется в поджелудочной железе) и в желчи, которая вырабатывается печенью.

Усвоением называется процесс прохождения крошечных частиц переваренной пищи через стенки кишечника в кровеносные и лимфатические сосуды, по которым они затем разносятся ко всем клеткам тела. Кишечник выводит в виде экскрементов те остатки пищи, которые не были расщеплены и усвоены. Кал содержит в себе также желчь, которая очищает организм от продуктов распада красных кровяных телец. Кроме того, экскременты на треть состоят из кишечных бактерий. Организм будет работать эффективно и без осечки, если кишечник ежедневно удаляет накопленные за сутки отходы жизнедеятельности.

Обратим особое внимание на работу печени, так как это самая большая железа в организме. Ее вес достигает 1,5 кг.

Печень располагается за ребрами в верхней правой части брюшной полости. Выполняя сотни различных функций, она является самым сложным и активным органом. Поскольку эта железа отвечает за переработку и распределение «топлива» (то есть питательных веществ и энергии) по всему телу, все препятствующие этому факторы оказывают весьма негативное воздействие на здоровье самой печени и организма в целом. Наибольшую опасность в этом плане представляют желчные камни.

Помимо холестерина, главного строительного материала клеток, и желчи печень вырабатывает также гормоны и белки, без которых невозможны нормальная работа, развитие и восстановление организма. Печень также производит новые аминокислоты и превращает уже существующие в белки. Эти белки являются теми «кирпичами», из которых строятся клетки, гормоны, нейротрасмиттеры, гены и т. д.

Другими важными функциями печени являются расщепление отживших свой век клеток, обмен железа, накопление витаминов и питательных веществ.

Однако решение всех этих жизненно необходимых задач затруднено, если у человека желчные камни в печени и желчном пузыре.

Во-первых, наличие желчных камней оказывает чрезвычайно негативное влияние на расщепление и усвоение пищи, а также на выведение отходов.

Во-вторых, нарушается одна из важнейших функций печени – детоксикационная. Печень расщепляет алкоголь в крови, обезвреживает опасные вещества, бактерии, паразитов и некоторые компоненты принимаемых лекарств. С помощью специальных ферментов она превращает продукты обмена и яды в химические соединения, которые могут быть беспрепятственно выведены из организма. Каждую минуту печень фильтрует более литра крови. Основная часть задерживаемых этой железой продуктов обмена выводится с желчью. Камни, забивающие желчные протоки, становятся причиной интоксикации печени застоявшимися отходами, а также токсичными продуктами жизнедеятельности инфекций. Этот процесс еще более усугубляется приемом лекарств: наличие камней в желчных путях препятствует обезвреживанию компонентов лекарств, а это фактически передозировка со всеми ее негативными последствиями. Причем она возникает, даже когда вы принимаете медицинские препараты в нормальных дозах. Могут резко усиливаться побочные эффекты лекарств, о которых сами производители даже не догадываются.

При наличии камней ослаблена способность клеток печени обезвреживать такие токсичные соединения, как хлороформ, цитостатики, анаболические стероиды, алкоголь, аспирин, грибки, пищевые добавки и многие другие вредные вещества. Часто это приводит к гиперчувствительности, из которой проистекают различные формы аллергии.

Всем болезням печени предшествует закупорка желчных протоков камнями, деформирующими структуру печеночных долек – основных единиц, из которых образуется эта железа (таких долек в ней более 50 000). В результате затрудняется кровоснабжение этих долек и клеток, из которых они состоят. Кроме того, снижается производство печенью желчи. Повреждаются нервные волокна. Продолжительное голодание приводит к гибели клеток и долек печени. Мертвые клетки постепенно замещаются фиброзной тканью, что лишь усугубляет закупорку протоков и увеличивает давление на кровеносные сосуды печени. Если темп регенерации клеток не поспевает за сроком их гибели, цирроз печени неотвратим. А это заболевание обычно приводит к преждевременной смерти человека.

Печеночная недостаточность возникает, когда гибнет такое количество клеток этого органа, что он уже не справляется со всеми возложенными на него важнейшими функциями. Следствием этого заболевания могут быть сонливость, помутнение сознания, дрожание конечностей, падение уровня сахара в крови, инфекции, почечная недостаточность и отеки, неконтролируемые кровотечения, кома и смерть.

Жизнеспособность печени, однако, весьма велика. Если из нее удалить камни и прекратить потребление алкоголя и лекарств, проблемы скоро решатся сами собой, даже если перед этим погибла большая часть клеток этого органа. Клетки постепенно восстановятся, и печень снова начнет нормально функционировать. Такая возможность сохраняется благодаря тому, что печеночная недостаточность (в отличие от цирроза) не нарушает сколько-нибудь существенно структуру печени.

Острый гепатит развивается, когда начинают гибнуть целые группы клеток. Желчные камни дают приют огромному количеству вирусов, которые могут инфицировать клетки печени, вызывая в них дегенеративные изменения. По мере того как число камней растет и они увеличиваются в размере, погибает все больше клеток, начинают отмирать целые дольки, повреждая кровеносные сосуды, которые через них проходят. Это приводит к нарушению кровоснабжения остающихся живых клеток. Ущерб, наносимый этими изменениями, зависит от степени закупорки желчных протоков печени камнями. Рак печени может развиться

лишь через долгие годы постепенной блокады желчевыводящих путей. Это относится и к вторичным опухолям, которые переходят в печень от первичных опухолей, образующихся в желудочно-кишечном тракте, в легких или в молочных железах.

Большинство вирусных инфекций печени возникает в тех случаях, когда дольки печени заблокированы желчными камнями. Здоровые печень и иммунная система способны уничтожить любые вирусы, привносятся они из внешней среды или попадают в кровь каким-то иным образом. Поэтому чаще всего люди, подвергшиеся их воздействию, не заболевают. Но когда печень забита камнями, она отравляется, слабеет и уже не может защитить себя от вирусов.

Сами желчные камни становятся убежищем огромного количества вирусов. Когда некоторые из них попадают в кровь, может возникнуть хронический гепатит.

Невирусные инфекции печени вызываются бактериями. Эти микробы распространяются по железе, когда желчные протоки, по которым они должны удаляться из организма, оказываются перекрыты камнями.

Желтуха в своей самой распространенной форме развивается вследствие закупорки камнями желчного протока, ведущего в двенадцатиперстную кишку, и деформации структуры печеночных долек камнями и фиброзной тканью. Движение желчи по желчным канальцам блокируется, и клетки печени лишаются возможности связывать и выводить из организма пигмент желчи билирубин. Вследствие этого желчь и ее компоненты накапливаются в крови. Повышенное содержание билирубина приводит к окрашиванию кожи в желтый цвет. Прежде чем желтизна кожи и конъюнктивы глаз станет заметной, уровень пигмента желчи должен увеличиться втрое по сравнению с нормой. Излишки свободного билирубина оказывают токсическое действие на клетки мозга. Помимо этого, желтуха может вызываться опухолью в головке поджелудочной железы.

Самое полезное и здоровое питание

[2]

Практически все источники информации о живой еде ссылаются на уникальные исследования в области сыроедения, проведенные русским исследователем академиком Уголевым еще в 1958 г. Уже в те времена академик Уголев открыл неизвестное ранее мембранное пищеварение (механизм расщепления пищевых веществ до элементов, пригодных к всасыванию). Изучив досконально физиологические особенности пищеварительной системы человеческого организма, академик Уголев выявил, что человек – плодоядное существо (не травоядное и не плотоядное!). К видовому питанию он относил плоды: ягоды, фрукты, овощи, семена, коренья, травы, орехи и злаки.

Настоящей ценностью пищи академик Уголев считал способность к самоперевариванию в желудке человека (аутолиз) и одновременно способность быть пищей для тех микроорганизмов, которые населяют кишечник и поставляют нашему организму необходимые вещества.

Уголев проводил опыты с перевариванием «живой» пищи и прошедшей термическую обработку. В первом случае ткани расщеплялись полностью, во втором же случае их структуры частично сохранялись, что затрудняло усвояемость пищи и создавало условия для **зашлаковывания организма**.

Также академик Уголев предлагал считать микрофлору отдельным органом человека со своими уникальными функциями:

• стимуляция иммунитета, подавление чужеродных бактерий;

• улучшение усвоения железа, кальция, витамина D;

• улучшение перистальтики и синтез витаминов, включая цианокобаламин (витамин B_{12});

• активизация функций щитовидной железы, стопроцентное обеспечение организма биотином, тиамином и фолиевой кислотой.

Он подчеркивал, что пища должна соответствовать потребностям кишечной флоры. А лучшая пища для нашей микрофлоры – сырая растительная клетчатка. Прекрасное здоровье и самочувствие сыроедов, по-видимому, этим и объясняется: их пища содержит максимальное количество клетчатки по сравнению с любыми другими продуктами.

Аюрведа выбрала компромиссную систему питания: баланс между живой и «денатурированной» (термообработанной) пищей. Специалисты аюрведы не рекомендуют практиковать сыроедение

в холодное время года. Но чтобы поддерживать микрофлору кишечника в здоровом состоянии, рацион человека в любом случае должен на 50–70 % состоять из грубой сырой клетчатки: свежих фруктов и овощей, орехов, зелени, корнеплодов.

В конце XIX века немецкие врачи предложили определять необходимое человеку количество пищи по ее калорийности. Так были заложены основы калорийной теории питания. С другой стороны, ткани живых организмов содержат вид энергии, которую академик В. И. Вернадский назвал биологической. А в 1903 г. швейцарский ученый М. Бирхер-Беннер предложил учитывать ценность пищевых продуктов не по теплотворной способности их горения, а по их способности аккумулировать жизненную энергию, называемую на Востоке праной, то есть по их энергоемкости.

Таким образом, Бирхер-Беннер разделил продукты питания на три группы, по степени их ценности:

1. Продукты, употребляемые в естественном виде: фрукты, ягоды и плоды кустарников, коренья, салаты, орехи, сладкий миндаль, зерна злаков; из продуктов животного происхождения – только парное молоко.

2. Овощи, клубни растений (картофель и др.), вареные зерна злаков, хлеб и мучные изделия, вареные плоды деревьев и кустарников; из продуктов животного происхождения – кипяченое молоко, свежеприготовленный сыр, масло.

3. Грибы (не способны самостоятельно накапливать солнечную энергию и существуют за счет готовой энергии других организмов), сыры длительной выдержки, сырое, вареное или жареное мясо, рыба, птица, копченые и соленые мясные продукты.

Следует также учитывать, что при длительном хранении продукты постепенно теряют содержащуюся в них биологическую энергию.

До недавнего времени на Руси пищу готовили главным образом методом томления: в вытопленную с утра русскую печь помещали казанки с положенными в них продуктами, и к обеду получались каша и пареные овощи необходимой консистенции, сохранявшие питательные вещества и необходимые для их переваривания ферменты.

Академик Уголев установил, что желудочно-кишечный тракт является самым крупным эндокринным органом, дублирующим многие функции гипофиза и гипоталамуса и синтезирующим гормоны в зависимости от контакта пищи со стенками кишечника. В результате этого гормональный фон организма, а следовательно, и состояние нашей психики, и наше настроение во

многом зависят от качества пищи, которую мы с вами едим.

Многие специалисты считают, что живая эко-пища – не для всех. Пребывая в своем нынешнем состоянии, могу подтвердить этот тезис. Дело в том, что если человек осмысленно и грамотно подходит к поддержанию здорового образа жизни, то при излечении любых хронических заболеваний в 80 % случаев достаточно заниматься спортом, вести активный образ жизни и вдумчиво относиться к своему рациону: потребляя вареную или приготовленную на пару пищу лишь в минимальных количествах.

По шкале полезности (от высшей к низшей) продукты, которые мы едим, можно распределить в следующие категории:

1) вырастил – съел;
2) купил на прилавке – съел;
3) приготовил на пару – съел;
4) сварил – съел;
5) потушил – съел;
6) обжарил в кляре (полностью погружая в масло) – съел;
7) испек – съел;
8) пожарил – съел.

Следование принципу максимальной полезности является большим прорывом и подвижкой в оздоровлении организма. Ведь если различные ограничения во вредной еде вызывают у вас негодование, вялость и упадок душевных сил, то к рациону, состоящему исключительно из живых продуктов, путь закрыт.

Живая еда несет в себе сильный энергетический потенциал, но его необходимо направить на праведную, позитивную, созидательную цель – только так мы сможем жить здоровой, счастливой, гармоничной жизнью. А пока не хватает потенциала и силы воли для резкого перехода на живую еду, следует прислушиваться к организму и перестраиваться постепенно.

Советы начинающим эко-едам и кулинарам

Основные принципы приготовления и подачи эко-еды

В приготовлении вкусной и полезной еды главный принцип, на мой взгляд, – готовить с любовью. Он меня не раз выручал, даже если в холодильнике – лук и финик, а на пороге – гости. Всегда самые неожиданные блюда, приготовленные с любовью, получались на ура!

Но правил, как и в любой другой кухне, здесь предостаточно:

• температура приготовления – не выше 42 °С;

• минимальное количество сочетаний продуктов в блюде (1 вид орехов плюс 1–2 вида сухофруктов);

• приготовление блюда максимум за 30 минут до подачи;

• продукты животного происхождения не применяются;

• орехи и семена желательно вымачивать не менее 12 часов;

• следование правилам проращивания конкретных злаков и семян (у всех проростков максимальное количество полезных свойств проявляется в разное время – например, у одного на третий день, у другого – на пятый);

• использование знаний о травах и их полезных свойствах;

• следование правилам отбора эко-фруктов, овощей, зелени, сухофруктов, орехов, семян, меда;

• красивая подача, умение сервировать.

По поводу последнего пункта: живая кухня – это не просто два огурца и перец с помидором в пакете. Удивите своих близких и знакомых миром достойных и разнообразных блюд!

Хочется сразу упомянуть о режиме принятия пищи. Он не менее важен, чем то, что ты ешь. В основу своего режима питания наша семья взяла аюрведические правила принятия пищи, которые основаны на законах взаимодействия Солнца и планет Солнечной системы с человеком. Правила следующие:

1. Встаем рано утром (желательно до восхода солнца – до 6 часов утра). Запускаем работу нашего пищеварительного тракта стаканом чистой воды комнатной температуры. Можно добавлять несколько капель лимонного сока. До 10 утра в организме идут процедуры его очистки от выработанных за ночь токсинов.

2. С 10 часов утра можно есть фрукты и зеленый коктейль или микс: фруктово-зеленый смузи. Также пойдут на завтрак сухофрукты, мед, эко-сладости. Желательно, чтобы орехи, которые входят в их состав, были вымочены как минимум 12 часов: за это время они становятся биоэнергетическим продуктом; в них пробуждается жизненная сила ростка, с огромным

количеством полезных веществ. В таком виде орех легко усваивается нашим желудочно-кишечным трактом. Кроме того, при замачивании вы как раз и проверите, живой ли орех. Если он раскисает или не прорастает, значит, это не живой продукт! Так, например, если вы замочите кешью, он просто превратится в кашу.

3. С 12 до 14 часов – обед. Любой живой эко-суп или салат со злаками (хлебцы, козинаки, пицца и т. д.). Овощи, зелень, зернобобовые.

4. С 18 до 19 часов – легкий ужин из салатика или овощного смузи (главное, за два часа до сна). Мы остаемся приверженцами свежих молока и творога, их едим тоже вечером. Но отказываемся от фруктов и меда – они тонизируют организм, вместо того чтобы помогать ему готовиться к фазе восстановительного сна (мозг восстанавливается с 21 часа до 4 часов утра). Вечером нельзя также есть зернобобовые, так как они перевариваются слишком долго, а желудок перед сном должен быть пустым.

Наша поджелудочная железа вырабатывает ферменты только до 21 часа. Если после этого в желудке остается какая-то непереваренная пища, она при температуре тела медленно гниет, выделяя токсины, которые мы наутро и получаем.

Если вы долгое время придерживались приведенного выше режима питания, то даже однократное ночное поглощение пищи приведет к тому, что ваш сон будет поверхностным, а утром вам обеспечены более тяжелый утренний подъем, горечь и неприятный запах изо рта.

Мои «гуру» эко-кухни

Для того чтобы приготовить новую живую эко-вкуснятину, порой достаточно вдохновения от фотографии красиво оформленного блюда. Нередко по фотографии также удается понять, как и из чего готовится блюдо, даже без знакомства с рецептом.

Приобрести навык готовить «по увиденному» мне помогли различные кулинарные мероприятия, на которых можно узнать самые интересные рецепты. Хочу поделиться своим списком авторов, чьи работы сыграли большую роль в моем становлении как эко-кулинара.

Для начала я освоила блюда из следующих источников:

• «Сыроедческие рецепты» **Виктории Бутенко**.

• «Живая кухня» **Вадима Зеланда** и шеф-повара **Чеда Сарно**.

• Видеорецепты от **Ари Ясан** – по этому формату очень удобно быстро готовить, к тому же рецепты уже адаптированы к российским условиям.

• Интернет-магазин i-mne.com, где представлено большое разнообразие живых сладостей.

• Мастер-классы **Юлии Рыбаковой** по приготовлению живых сладостей на CD.

• Интернет-сайт ipolza.ru с рецептами и трогательными фотографиями, которые особенно вдохновляют.

• В сообществе vk.com представлены работы удивительных, творческих личностей – **Натальи Бабановой** и **Виктории Горбачевской**.

Набравшись основных знаний о живой кухне, я веду свою собственную группу, посвященную эко-сладостям: http://vk.com/ecosladosti. Первое время выкладывала там собственные рецепты и фотографии эко-сладостей, с помощью которых мои друзья могли приготовить особенно понравившиеся блюда у себя дома, а теперь вместе с группой энтузиастов, точнее энтузиасток, собираем эко-рецепты со всего мира и выкладываем их в новостной ленте.

Мой личный опыт нарабатывался на маленькой питерской кухне размером два на три метра. Ни о каком профессионализме и супер-оборудовании первое время речи не шло. За маленьким уютным столиком с очередной кружкой чая и очередной экспериментальной порцией сладостей сидел мой муж. Когда я стала получать от него однозначные похвалы, пришел черед друзей и знакомых.

А меньше чем через месяц организаторы «Маминого клуба» в

Санкт-Петербурге пригласили меня провести мастер-класс по эко-сладостям для мам с малышами.

Прошел год, другой, и теперь у меня есть соответствующее оборудование, большая просторная кухня, большие и маленькие заказы на эко-сладости, запросы на проведение мастер-классов по всей России. А главное – всегда есть эко-сладкие вкусности, которыми можно угостить многочисленных друзей, знакомых и родственников, пришедших посидеть за милой беседой или отпраздновать какое-нибудь событие. Угощая этими сладостями, я точно знаю, что они принесут не вред здоровью, а пользу и радость.

Правила отбора эко-продуктов

В очередной раз приготовила любимые эко-сладости из сухофруктов, которые мой муж привез от нового поставщика. Как и следовало ожидать, вкус у них оказался несравнимо лучше. Я уже давно поняла, что 90 % успеха живой еды зависит от качества продукта, а 10 % – это любовь и профессионализм. Постараюсь раскрыть все подробности правильного отбора продуктов на нашем рынке: собирала эту информацию по крупицам в течение трех лет.

Изюм – нужно брать темно-синего цвета с белым налетом. И обязательно уточнять, высушен в тени или на солнце. Самый лучший изюм – высушенный на ветке на самом кусте винограда. Светлого изюма в природе не бывает, белый виноград в момент сушки превращается в коричневый или темно золотой. Пробуйте на вкус, не стесняйтесь. Хороший изюм будет очень сладким, и много его не съесть. Для еды лучше предварительно замачивать в воде, и эта водичка потом превращается в живой вкуснейший компот.

Курага – это абрикос без косточки. Не путайте с урюком. Урюк продается с косточкой. Курага, высушенная на солнце, бывает твердая, как камень. Она не очень яркого желто-оранжево-коричневого цвета, сахарная на вкус и ароматная. А бывает и мягкая, высушенная в тени, шоколадного или оранжевого цвета, внутри у нее мякоть, напоминающая желе, вкус более яркий. Ориентируйтесь на вкус. Из сахарной кураги получается самый вкусный живой компот. Для детей это просто сказка. А из шоколадной кураги можно делать замечательные конфеты. Да они и сами на вкус как конфеты.

Урюк с косточкой – высушенный в тени. Всегда отдаю предпочтение косточковым сухофруктам – они более полезные, так как плод высушивают целиком, и чужеродным организмам сложнее нарушить его. Еще говорят, что косточка для плода – это душа.

Чернослив – это высушенная слива. Практически невозможно найти чернослив правильной сушки. Все, что продается на рынке, – полная ерунда. Чернослив теневой или солнечной сушки должен быть достаточно плотным, с небольшой прослойкой сливовой мякоти и толстой, черной, с матовым налетом кожицей. Обязательно с косточкой. Кожица цельная, без рубцов и трещин.

Финики – высушенные на ветке и с косточкой. Темно– или светло-коричневого цвета, с матовым налетом. Без трещин и рубцов. Кожица должна плотно прилегать к мякоти финика. Если

она отстает лоскутьями, значит, плод подвергали химической либо термической обработке.

Инжир – золотистого цвета, преимущественно на нитке (плодоножки инжира нанизаны на нить). Сладкий и очень вкусный, без запаха и вкуса йода. Цельный, без трещин и рубцов.

Грецкий орех – желательно покупать у знакомых людей, которые колют орех перед продажей. А так, конечно, годится самый свежий, светло-коричневого цвета, мягкий и молочно-сливочный на вкус. Сезон сбора грецкого ореха – сентябрь-октябрь.

Мед. Купить хороший мед – это целая наука. В Интернете можно найти множество способов, как определить правильный мед. Изучите эту информацию отдельно. Я ориентируюсь на свое обоняние и осязание. Перепробовала уже около 100 видов. И именно организм откликается на тот или иной правильный вид меда. Еще одна особенность: чем ценнее мед, тем меньше его можно съесть, поскольку у него очень интенсивные и богатые оттенками вкус и аромат. Пасечников в России великое множество, рекомендую найти одного-двух своих знакомых и брать прямо с пасеки.

Фрукты – все косточковые должны быть с косточками. Ярких расцветок, ароматные и сочные. Для того чтобы ориентироваться в этом, нужна своя личная база вкусовых признаков. Купите несколько фруктов в вашем магазине или рынке. Понюхайте, проанализируйте внешний вид, цвет и вкус. Выбирайте максимально спелые, ароматные и сладкие. Еще решающий голос отдаю в пользу фруктов «своего» региона. Например, яблоки – антоновка или Симиренко. Мандарины – абхазские, виноград – узбекский, а еще лучше на лето ездить в места произрастания фруктов: на побережье Черного моря, в Средиземноморье и т. д.

Овощи – никогда не забуду вкус настоящих помидоров. Они сладкие, но под конец чувствуется небольшая кислинка. Больше похожи на фрукт, чем на овощ. Такие я ем только у своей мамы, которая сейчас живет в Липецкой области, г. Грязи. Там достаточно много солнца и чернозем. Никакой химии в выращивании мама не применяет. Активно изучает органическое земледелие. А так, конечно, при выборе надо уделять внимание сильному помидорному аромату, цвету (на красном помидоре будто бы солнечные желтые вкрапления). Настоящие огурцы тоже сладкие, причем ела я их здесь, в Ленинградской области. Капуста – сочная, хрустящая, сладкая.

Общие рекомендации:

• Все сухофрукты должны быть очень сладкими. Именно созревший, спелый фрукт можно правильно засушить без

применения химии и термической обработки.

• Не покупайте сразу много орехов или сухофруктов, максимум – на 1 месяц. При неправильном хранении в них заводится моль и другая живность. Личинки есть во всех сухофруктах и орехах, с этим нужно просто смириться. Я даже радуюсь, когда в непроверенном продукте завелась моль: это признак живого продукта. В продукте, обработанном химией, они не заводятся.

• Перед использованием для еды семян и орехов желательно их вымочить не менее 12 часов. Это улучшает степень их усвоения. За это время в них начинается процесс зарождения новой жизни, у некоторых видов даже проклевывается росточек.

• Покупайте продукты в соответствии с сезоном.

Перед использованием в пищу овощей, фруктов, орехов, зелени и сухофруктов, злаков, бобовых рекомендую их тоже вымачивать в воде (для продуктов каждой категории – свое время). В воду выводится значительная часть нитратов. Есть такой органический препарат, который можно подмешать в воду, и эффект выведения нитратов усилится.

Больше информации вы найдете, воспользовавшись ссылкой: www.sianie1.ru.

Десять самых полезных продуктов питания

1. Верхние ступени всех рейтингов неизменно занимает **структурированная вода**, которая качественно отличается от обычной водопроводной.

2. Вторая позиция закреплена за **зерновыми и бобовыми культурами**, которые специально **проращиваются**. Причем длина появившегося ростка не должна превышать полутора-двух миллиметров. Доказано, что в них содержатся все необходимые человеку минеральные вещества. Особенно полезными считаются пшеница, рожь, фасоль, чечевица и овес.

3. Тройку лидеров замыкают **тыквенные и подсолнечные семечки**, а также **семена льна, мака и кунжута**. Содержащиеся в них белки усваиваются организмом на 100 %, а по питательным свойствам превосходят мясные. Содержание кальция в зернах льна, кунжута и мака в десять раз больше, чем в молоке. Рекомендуется замачивать эти семена в воде: после набухания они отлично пережевываются и перевариваются. При этом расщеплением полезных веществ «занимаются» их собственные ферменты, так что организм избавляется от необходимости вырабатывать ферменты, затрачивая дополнительную энергию.

4. На четвертой ступени – **зелень**. Сотрудники компаний, доставляющих продукты на дом, говорят, что чаще всего заказывают сельдерей, мяту, базилик, петрушку и укроп. Также не стоит забывать о таких полезных растениях, как девясил, зверобой и тысячелистник.

5. На пятом месте – **морская капуста**, великолепный комплекс, созданный природой и содержащий порядка сорока микроэлементов. Этот полезный натуральный продукт отлично перерабатывается нашей пищеварительной системой. Питательные вещества из морской капусты поступают в организм практически без потерь. Если вы не знаете, что из нее приготовить, попробуйте, например, салат из морской капусты или гречневую кашу с овощами и морской капустой.

6. Далее следует упомянуть о **продуктах пчеловодства**. Мед не зря использовали веками для лечения различных заболеваний; не уступают ему цветочная пыльца и прополис. Энергетическая ценность этих продуктов многократно превосходит рыбу, печеный хлеб, мясо и консервы!

7. **Ягоды и фрукты** – на седьмой позиции. Высокое содержание в них структурированной воды гарантирует утоление жажды, свежевыжатые соки богаты витаминами, а фруктоза по праву считается вкусным и полезным заменителем сахара.

8. Говоря о **свежих овощах**, стоит упомянуть, что самыми полезными на протяжении многих лет по праву считались капуста, свекла, репа, топинамбур и морковь. Не забываем и об орехах. Наибольшее содержание белка и жирных кислот – в грецких. Правда, специалисты рекомендуют употреблять не более 150 граммов орехов в день.

9–10. И завершают десятку самых полезных продуктов **нешлифованный рис** – на 9-м месте, **гречка** и **овсянка** – на 10-м месте. Чтобы свести термическую обработку к минимуму, перед приготовлением их лучше замачивать на пару часов в теплой воде.

Где найти эко-еду? Анализ рынка

Сегодня с большим интересом захожу в ближайший гипермаркет и прямиком иду к полкам с овощами, фруктами, зеленью и корнеплодами. Не так давно со мной произошла сильная трансформация в восприятии продуктов. Я стала видеть их энергию. Чтобы четко описать это явление, следует представить себе ароматы продуктов на расстоянии и их сияние, свечение. Эти ощущения пришли после 14-дневного голодания. Теперь походы в гипермаркет приносят мне подлинную радость. Только необходимо обходить стороной ненужные ряды. Самое страшное испытание для меня в настоящее время – пройти мимо полок с рыбой: наиболее зловонный запах именно там. На втором месте по отрицательной энергии и зловонию находятся полки с готовой едой, так называемые полуфабрикаты, и только на третьем месте – мясные полки. Если я иду в гипермаркет, то обхожу все «неприятности» стороной и сразу – бегом к моим любимым полкам с фруктами. Не раз замечала, что если прихожу к этим полкам в плохом настроении, то через 5 минут оно улучшается. Приобретение способности видеть энергию продукта дало мне уверенность в правильности выбора где бы то ни было. И теперь для меня это главный инструмент принятия решения о покупке.

Но как ни удобно было бы приобретать овощи и фрукты в гипермаркетах, удовольствие ходить на рынок во много раз больше. Конечно, ассортимент в районных гипермаркетах несравненно выше в сравнении с любым рынком. Однако качество продуктов и возможность установления личных отношений с продавцами перевешивают чашу весов в сторону рынка. Для многих покупателей решающую роль играет цена: в гипермаркете благодаря системе скидок и другим механизмам получается дешевле, чем на рынке и в интернет-магазинах. Но на самом деле если покупать продукты на рынке раз в неделю маленьким оптом, то цены выравниваются. Поэтому, безусловно, оптовый рынок – лучший поставщик продуктов.

Итак, мы (моя семья) приобретаем:

• **В гипермаркетах** – тропические фрукты, авокадо, эко-шампиньоны, сушеные листы нори (морские водоросли). До последнего времени покупали и проростки, но сейчас стали все дома проращивать.

• **На рынке** вне сезона – овощи, фрукты, зелень, сухофрукты, орехи, семена (мак, кунжут).

• **У знакомых дачников и лесников** (в сезон) – ягоды

земляники, черники, клюквы, морковь, свеклу, помидоры, огурцы, зелень, тыкву, кабачки, молодой картофель. Но, думаю, это тоже было последний год, так как с нынешнего года будем осваивать свой участок (10 соток) в Ленинградской области.

• **В интернет-магазинах** «Дары солнца», «Cacao-Family» и «i-mne.com» покупаем специи, кокосовое и какао-масло, какао-бобы, черную соль, водоросли, семена амаранта, голозерный овес, пшеницу, зеленую гречу, чечевицу, нут, маш, кокосовую стружку.

Оборудование и инструменты эко-повара

Полное обновление

Эко-кухня невозможна без обновления. На начальной стадии подготовки к эко-кулинарии основной задачей для кулинара станет замена традиционного кухонного оборудования на новое. Обычное оборудование кухни необходимо усовершенствовать либо полностью заменить.

Техника живой кухни предусматривает оборудование, необходимое для измельчения продуктов в больших объемах и доведения до различных консистенций, а также оборудование для сушки при температуре не более 42 ˚С. Замена техники на моей кухне происходила в течение более чем одного года. Инструменты достаточно дорогие и крупногабаритные, но жалеть еще ни о чем не приходилось. Приведу полный список оборудования для эффективного управления эко-кухней у себя дома (приобретайте в той последовательности, которая вам важнее).

Таблица 2. Оборудование живой кухни

Инструменты	Применение
Высокоскоростной блендер (от 7000 руб.)	Смузи, соус, крем для эко-сладостей, мука из миндаля, мука из льняного семени
Дегидратор (от 6000 руб.)	Хлебцы, крекеры, основа для пиццы, котлеты, основа для тарталеток, блины, пастила, основа для штруделя
Солнечный камень (от 2500 руб.)	Хлебцы, крекеры, основа для пиццы, котлеты, основа для тарталеток, блины, пастила, основа для штруделя

Инструменты	Применение
Любой кухонный комбайн с S-образным ножом	Измельченный вымоченный миндаль, измельченные фисташки и семечки (до состояния творожной массы, из которой можно приготовить конфеты или форму для тортиков). Измельченные пророщенные злаки для приготовления хлебцев
Механическая или электромясорубка	Измельченные грецкий орех, лесной орех, фисташки, кедровый орех, вымоченный миндаль, семечки подсолнуха и вымоченной тыквы (до состояния мелкозернистого творога с маслянистой основой для пасты, конфет, основы торта). Измельченные пророщенные злаки для приготовления соусов
Ступа (от 1000 руб.)	Все виды орехов можно доводить до различного состояния, от крупной крошки до муки. Также очень удобно толочь в ступе одновременно орехи и сухофрукты — в итоге получается основа для торта и конфет

Инструменты	Применение
Профессиональная соковыжималка (от 5000 руб.)	Соки фруктовые, соки овощные (как основа для супов)
Корейская терка	Салаты в виде длинной стружки и овощные спагетти
Шнековая соковыжималка (от 20000 руб.)	Выжимает соки из всего, даже из зелени и проростков. Есть функция давления масла. Уникальный аппарат!

Ручной труд с положительным настроем

Увлечься эко-блюдоманией – это здорово! Чем вкуснее и разнообразнее живая еда, тем легче и радостнее переход с одного вида питания на другой, особенно если речь идет о женщине как хранительнице домашнего очага, которой в удовольствие не только готовить, но и кормить всю семью здоровой пищей. Бытует мнение, что блюда из сырых продуктов – еда для ленивых, которые не хотят и не любят готовить. Могу вас уверить, что это заблуждение. Живая кухня – это не два огурца и три помидора, сверху украшенные петрушкой (хотя и до этого варианта нужно эволюционировать). Или (еще веселее!) праздничный стол, накрытый тарелками с нарезанными бананами. Конечно, нет. Другое дело, когда мы очень заняты или торопимся, – тогда можно взять с собой в дорогу фрукты, орешки, сухофрукты, сушеные овощи или хлебцы. Но мы будем говорить о повседневности, где традиционно уживаются первое блюдо, второе блюдо и десерт, приготовленные с любовью и позитивом.

Столовая, кухня издревле считались сердцем дома, в котором вся семья два или три раза в день собирается за одним столом. Мама, бабушка или старшая дочь стараются приготовить такую еду, чтобы она была не только вкусной, но и полезной. Особенно важно заряжать продукты, купленные с прилавков, своей энергией. Ведь живые продукты очень чувствительны к отрицательной энергии людей, а также мест, в которых они бывают до того, как попадут на ваш стол.

В течение получаса после покупки все продукты необходимо освободить от обертки и выложить на стол для подзарядки положительной энергией. Для этого достаточно вызвать у себя позитивное настроение и представить, что свет, похожий на оранжевый дождь, освещает все продукты и всю кухню. Можно послушать приятную классическую или медитативную музыку или прочитать молитву. В момент приготовления обязательно оставьте плохое настроение в стороне. Тело должно быть расслабленным. Готовьте с улыбкой на устах.

Если не хочется разрушать тишину утра или состояние покоя ревом высокоскоростного блендера (особенно утром), на помощь приходит ступа. Многие функции блендера, измельчителя и мясорубки она, на мой взгляд, прекрасно заменяет. Спасительной оказывается она и в тех случаях, если вдруг отключат свет! Меня ступа спасала, и не раз, на мастер-классах: бывали случаи, когда на месте проведения кулинарного мероприятия не оказывалось вдруг необходимого оборудования.

В каждой кухне есть свои секреты. Живая эко-кухня – не исключение. Для быстрого освоения основных принципов (они индивидуальные и отличаются от традиционной кухни) рекомендую посетить несколько мастер-классов, а также ярмарки или фестивали. Как мы уже с вами говорили, владение 40–50 рецептами (хотя бы по 10 вариантов первого блюда, второго, сладостей и десертов) достаточно, чтобы всю неделю баловать вашу семью приятным разнообразием еды.

Маленькие премудрости и секретики

• Чтобы сделать полноценное эко-печенье, шоколадный рулет, шоколадную «колбасу», твердую основу под чизкейк, добавьте в любую массу не менее 1/3 муки любых семян (например, льна, кунжута, кедрового жмыха и т. д.). Она заберет лишнюю влагу, и тесто будет тугим и упругим.

• Если вы добавите в тесто масло кокоса или мед, оно станет гибким, и тогда вы сможете вылепить из него любую необходимую форму. Также тесто можно сделать гибче, если за основу взять перемеленный на мясорубке инжир или изюм.

• Торты лучше выкладывать в формы с отстегивающимися краями. После этого поместить в холод на 30–50 минут, а потом перевернуть на тарелку и отделить от формирующей поверхности.

• Шоколад особенно хорошо сочетается с цедрой лимона; грецкий орех – с мускатным орехом, а миндаль – с корицей (в эко-сладостях).

• Не используйте банан в качестве украшения торта – он быстро темнеет.

• Если взбить в блендере крем из банана и клубники, то он будет розового цвета, если добавить размоченной кураги, цвет изменится на бледно-бежевый.

Рецепты эко-кухни

«Ромео» – миндальные марципаны

Вам понадобится
200 г миндаля;
10 шт. грецкого ореха для украшения;
2 ст. л. масла кокосового ореха;
палочка корицы;
мед (по вкусу);
цедра лимона для аромата.

Способ приготовления
Измельчаем миндаль в ступе или блендере (высокоскоростном) до состояния муки. Добавляем масло кокоса, мед по вкусу, свежую стружку палочки корицы и немного цедры лимона. Вымешиваем конфетную массу до однородности, выкладываем в силиконовые формочки, украшаем половинками грецкого ореха. Ставим в холод на 10 минут, выкладываем и едим! Можно вместо муки из миндаля использовать муку (так называемый жмых) кедрового ореха. Получается просто м-м-м! Мои любимые!

«Руффа» – трюфели на живом кокосе, кокосовом масле и молочке

Вам понадобится

1 живой кокос;
100 г кокосовой стружки;
3 ст. л. кокосового масла;
мед липовый (по вкусу);
100 г миндаля;
1 банан;
150 г фиников.

Способ приготовления

Измельчаем живой кокос в блендере. Отжимаем молочко при помощи марли или мелкого сита. В кокосовый жмых добавляем финики, масло, мед и половину кокосовой стружки. Лепим шарики, в центр трюфеля вкладываем начинку: кубик банана с вдавленным в его середину очищенным орешком миндаля. Получившиеся шарики обваливаем в кокосовой стружке.

«Ягодное лукошко» – льняные тарталетки

Вам понадобится

200 г льняного семени;
2 ст. л. кокосового масла;
мед (по вкусу);
150 г фиников;
50 г изюма;
пряности (корица, мускат);
200 г сахарной кураги;
2–3 шт. инжира;
ягоды и мята для украшения.

Способ приготовления

Тесто. Льняное семя измельчаем в блендере до состояния муки. Часть фиников (100 г) и изюм измельчаем в комбайне, ступе или мясорубке. Все ингредиенты смешиваем и замешиваем до состояния однородного плотного теста. В силиконовые формы/розетки выкладываем полиэтилен или пищевую пленку, по поверхности формы распределяем тесто.

Крем. Вымачиваем 10–12 часов сахарную курагу, взбиваем ее в блендере до состояния крема. Смешиваем с финиками (50 г) и 2–3 инжиринками. Выкладываем крем в формочки с готовым тестом и вынимаем тарталетку с кремом из формы сразу – при

помощи пленки. Если есть холодильник, то хорошо поставить их на 2–3 часа в холод. Обильно украшаем тарталетки свежей мятой и ягодами.

«Райскилия» – тарталетки на кокосовом орехе

Вам понадобится

Для теста:

1 живой кокос (с молочком внутри);
2 банана;
1 яблоко (желательно сезонное);
пол-палочки живой корицы и ванили.

Для первого варианта крема:

1 банан или спелый манго;
100 г сухой или живой кокосовой стружки;
полстручка ванили.

Для второго варианта крема:

1 яблоко;
1 груша;
веточка свежей мяты.

Способ приготовления

Тесто. Выливаем кокосовое молочко из ореха, освобождаем мякоть кокоса от скорлупы (мы это делаем молотком). Измельчаем кокосовую мякоть в блендере до однородной консистенции с добавлением кокосового молочка (либо сока одного апельсина, 100 мл сиропа урюка или кураги). Добавляем

очищенные бананы и яблоко. Все вместе опять доводим до однородной сметанообразной консистенции. Измельчаем кусочек корицы и добавляем в тесто.

Готовую массу раскладываем в силиконовые формочки, руками делаем в середине небольшие углубления (место для крема) и ставим заполненные формочки на плитку «солнечный камень», дегидратор либо в духовку с приоткрытой дверцей (температура не более 42 ˚С) на 6–8 часов. Высушиваем до плотного, слегка мокрого состояния. Обычно тесто еще остается, я его выкладываю ровным слоем, а потом готовый высушенный корж ломаю на небольшие кусочки (ломтики), сверху намазываю крем и украшаю ягодами. Получаются красивые и вкусные пирожные!

Первый вариант крема. Измельчаем в блендере манго или банан с кокосом и стручком ванили, заполняем тарталетки, украшаем ягодами.

Второй вариант крема. В блендере измельчаем грушу, яблоко и мяту. Сверху украшаем мятой и ягодами.

Получается вкусно, просто неописуемо!

«ШокоЛада» – шоколадные конфеты

Вам понадобится

150 г какао-бобов;
150 г какао-масла (чем ярче аромат, тем лучше);
100 г грецкого ореха, миндаля, лесного ореха или фисташек;
100 г фиников;
100 г изюма;
1–2 ст. л. меда;
пряности (мускат, корица, кардамон, ваниль).

Способ приготовления

В высокоскоростном блендере, комбайне или кофемолке измельчаем какао-бобы до состояния мелкой крошки. Плавим на теплой бане какао-масло, добавляем крошку какао-бобов, 50 г фиников, пряности. Тщательно все вымешиваем до состояния однородной густой массы (напоминает масло «Nutella»).

Отдельно заготавливаем начинку для конфет. Измельчаем орехи в ступе, блендере, комбайне или мясорубке. Добавляем измельченные сухофрукты, мед. Катаем из массы шарики. Если для гибкости теста не хватает жидкости, можно выжать сок одного апельсина или лимона. Шарики обмакиваем в шоколадную массу и выкладываем на тарелку, присыпанную крошкой (чтобы конфета не прилипала ко дну тарелки).

«Шарман» – шоколадные трюфели с кедровой сгущенкой

Вам понадобится

200 г грецкого ореха;
200 г фиников;
100 г инжира;
50 г какао-бобов;
2 ст. л. какао-масла;
4–5 ст. л. меда;
100 г мака для обсыпки;
2–3 ст. л. сиропа сахарной кураги;
100 г кедрового жмыха;
цедра лимона.

Способ приготовления

Тесто. В ступе, комбайне или мясорубке измельчаем грецкий орех до состояния крупной крошки. Часть орехов ломаем руками на маленькие кусочки. Добавляем финики и инжир, измельченные в мясорубке, комбайне или ступе. Если сладости недостаточно, добавляем мед по вкусу, а также какао-масло и цедру 1/5 лимона. Измельчаем какао-бобы в кофемолке или высокоскоростном блендере до состояния муки и тоже добавляем в конфетное тесто. Тщательно вымешиваем, формируем шарики и

обваливаем их в маке. Пальцем формируем углубления на верхушке конфеты.

Крем. Кедровый жмых взбиваем с сиропом сахарной кураги в блендере или деревянной ложкой. Добавляем мед по вкусу. Мешаем до состояния густой сгущенки. Готовый крем выкладываем в углубления конфет. Трюфеля готовы, приятного аппетита!

«Гранада» – яблочно-банановый штрудель

В июне 2011 года по итогам конкурса Row Rings на 1-й Всероссийской конференции в городе Переславле-Залесском мой рецепт занял первое место. С удовольствием делюсь им! **Вам понадобится**

Для теста:
2 банана;
2 инжира;
2 яблока (желательно антоновка);
1 шт. гвоздики;
0,5 ч. л. черного кунжута (калинжи);
0,5 ч. л. белого кунжута;
пара щепоток свежей корицы.
Для начинки:
1 банан;
1 яблоко;
150 г изюма;
150 г грецкого ореха;
цедра одного лимона;
пряности (гвоздика, корица).
Для крема:
150 г крошки какао-бобов;
1 банан;

1 груша;
мята (по вкусу).

Способ приготовления

Тесто. Мелко нарезаем инжир, натираем на крупной терке яблоки и бананы, смешиваем все ингредиенты (бананы, яблоки, инжир, корица, кунжут, гвоздика) в ступе или блендере до однородной клейкой массы. Выкладываем тесто в виде прямоугольного квадрата в дегидратор или на Солнечный камень (не более 42 °С) на 6–10 часов. Важный момент: нужно снять тесто еще гибким, чтобы можно было его свернуть вместе с начинкой в трубочку.

Начинка. Грецкий орех, черный изюм, пряную смесь (корица, гвоздика) измельчаем в ступе, добавляем 1 яблоко, 1 банан (измельченные на терке) и цедру 1 лимона. Все перемешиваем до однородной грубой комковатой массы и выкладываем на приготовленное тесто. Можете выбрать и любую другую начинку, но этот вариант особенно похож на традиционный вариант штруделя. Очень вкусно!

Крем. Измельчаем какао-бобы и смешиваем с бананом, грушей и мятой в блендере. Полученную воздушную массу выкладываем в тарталетку перед подачей к столу. Украшаем мятой или лимонником.

Торт «Рекколо» миндально-фруктовый

Это большой и красивый торт на праздники, весом около 2 кг.

Вам понадобится

400 г миндаля (можно заменить на кешью);
4 банана;
400 г фиников;
3 ст. л. кокосового масла;
1 живой кокос, с молочком;
400 г сахарной кураги;
3 ст. л. гречишного или липового меда;
4 киви;
200 г клубники;
пряности (корица или ваниль).

Способ приготовления

Тесто. Измельчаем в высокоскоростном блендере или в ступе миндаль до состояния муки. Добавляем в миндальную муку измельченные в комбайне, ступе или мясорубке финики, кокосовое масло, измельченный в блендере живой кокос с молочком, мед, измельченные пряности. Все тщательно вымешиваем и делим на две равные части. Помещаем в холодильник на 30 минут.

Крем. Вымачиваем сахарную курагу 5–10 часов. Взбиваем ее в блендере или комбайне до состояния крема.

Посыпаем дно тартиницы или тарелки крошкой миндаля или любой другой. Выкладываем первый слой теста. Сверху – в один-два слоя 2 банана, нарезанные кружками. Покрываем начинку половиной крема. Далее выкладываем второй слой теста, на него кружками оставшиеся 2 банана, покрываем второй половиной крема. Украшаем торт дольками киви и клубники. Приятного аппетита!

Конфеты «Восточная ночь»

Вам понадобится

250 г грецкого ореха;
50 г изюма;
150 г инжира;
150 г шоколадного урюка;
2 ст. л. кокосового масла;
50 г миндаля для украшения;
веточка мяты или пряности (гвоздика, корица, кардамон).

Способ приготовления

Измельчаем половину орехов до состояния муки, а вторую половину – до состояния крупной крошки. Мелко нарезаем изюм, инжир, шоколадный урюк. Все перемешиваем (орехи, сухофрукты, масло, пряности или мяту). Скатываем шарики, сверху украшаем их миндалем. Ярко и вкусно. Приятного аппетита!

Эко-крекеры «Тропические крипсы» из кокоса и банана

Вам понадобится

2 спелых банана;
1 большой кокос;
2 спелых сладких яблока.

Способ приготовления

Выбираем бананы, преимущественно переспелые. Натираем их вместе с яблоками на крупной терке. Кокос очищаем, режем на мелкие кусочки и взбиваем в высокоскоростном блендере вместе с кокосовым молочком до состояния каши. Все ингредиенты смешиваем и выкладываем сушиться на дегидратор или солнечный камень. Сушим 8–10 часов при температуре не более 42 ˚С. Высушенный лист ломаем на кусочки. Получается очень вкусное и полезное печенье!

Эко-салат «Свекольник по-корейски»

Вам понадобится

4 средние свеклы;
1/4 средней пекинской капусты;
1–2 авокадо (только спелых, мягких);
1 большой помидор;
1 луковица или стебли лука-порея;
1–2 зубчика чеснока;
морская соль (по вкусу);
1 ч. л. размолотых специй, которые обычно используют в корейских салатах (кориандр, тмин классический, черный перец).

Способ приготовления

Свеклу натираем на терке для корейских салатов. Капусту нарезаем тонкой стружкой, помидор – мелкими кубиками. Авокадо очищаем от кожуры, тщательно размельчаем руками и смешиваем с остальными ингредиентами (свекла, капуста, помидор) до образования сока в салате. Добавляем специи и морскую соль по вкусу. Пробуем! Если не хватает остроты, добавляем стружку живого имбиря. Если не хватает кислоты, выжимаем дольку лимона.

Утрамбовываем салат в небольшую глубокую форму, переворачиваем на красивую тарелку, убираем форму, украшаем

зеленью. Очень рекомендую к столовым приборам подавать палочки.

Эко-соленые кабачки

Вам понадобится

1 кабачок;
сок одного лимона;
пучок зелени (вкус интереснее, если добавить кинзы);
зубчик чеснока;
черный перец;
1 огурец
2–3 ст. л. оливкового масла.

Способ приготовления

Подготавливаем соус для засолки: выжимаем сок одного лимона, натираем на терке огурец, нарезаем мелко зелень, измельчаем чеснок, добавляем масло, соль и перец по вкусу. Нарезаем кружочками или кубиками кабачок. Заливаем соусом и минут 10 втираем руками соус в кабачки. Через 30–50 минут закуска готова!

«Эко-оливье» из цуккини, шампиньонов и огурцов

Вам понадобится
Для салата:
половину цуккини;
2 огурца;
половину моркови;
5–7 шампиньонов;
1 авокадо;
лук-порей (по вкусу);
1/3 пучка зеленого лука и укропа;
5 шт. редиса или 100 г дайкона;
100 г зеленых стручков фасоли;
салат Айсберг.
Для майонеза:
100 г семян льна;
1 авокадо;
пучок разной зелени;
1 помидор;
1 огурец;
1 зубчик чеснока;
красный и черный перец (по вкусу);
соль и свежевыжатый лимон (по вкусу).

Способ приготовления

Салат. Нарезаем все ингредиенты кубиками, заправляем зеленью и льняным майонезом. Выкладываем на листья салата Айсберг.

Майонез. Взбиваем в блендере семена льна, добавив немного воды. Добавляем помидор, огурец, затем зелень и специи по вкусу. Чтобы сделать более жидкий майонез, нужно разбавить его водой и еще раз взбить в блендере.

Эко-перцы фаршированные

Вам понадобится

200 г пророщенной гречи;
1 морковь;
1 авокадо;
1 зубчик чеснока;
лук-порей;
специи по вкусу;
свежевыжатый сок лимона;
5 шт. шампиньонов;
1 огурец;
зелень.

Способ приготовления

Начинка. Проращиваем гречу, натираем в нее половину авокадо и 1 зубчик чеснока. Морковь натираем на мелкой терке, добавляем мелко нарезанный лук-порей, соль и специи по вкусу. Можно для пикантности добавить 1 ст. л. оливкового масла. Выкладываем начинку в половинку перца. Сверху украшаем зеленью.

Соус. Часть пророщенной гречи взбиваем с водой в высокоскоростном блендере до состояния соуса. Добавляем шампиньоны, зелень, сок лимона, зубчик чеснока, половину

авокадо, огурец, 1–2 ст. л. оливкового масла. Специи и соль по вкусу.

Эко-баклажаны соленые и баклажаны-рулетики

Вам понадобится
1 баклажан;

салат Айсберг или листья другого вида салата;
1 помидор;
3 ст. л. оливкового масла;
1 морковь;
100 г грецкого ореха;
1 зубчик чеснока;
пучок разной зелени (обязательно должен быть базилик).

Способ приготовления

Готовим баклажаны быстрой засолки. Натираем на терке помидор, нарезаем мелко зелень, чеснок, соль и перец, добавляем оливковое масло. Нарезаем тонкими ломтиками баклажан. Натираем каждый ломтик баклажана помидорным соусом. Через 30 минут засолки получается вполне полноценное блюдо: соленая закуска.

Если доработать начинку, получится полноценное второе блюдо. Для начинки измельчаем грецкий орех, натираем на мелкой терке морковь. Добавляем специи, зелень и соль. Выкладываем лист салата Айсберг на ломтик баклажана, сверху кладем начинку. Закручиваем баклажан в рулетик и закрепляем шпажкой.

Эко-ассорти овощное

Вам понадобится

1 свекла;
1 морковь;
1 кабачок;
1 дайкон;
листья шпината;
4 помидора;
лук-порей;
1 спелый авокадо;
специи (красный перец, тмин, черный перец).

Способ приготовления

Натираем на корейской терке по отдельности свеклу, морковь, кабачок и дайкон. К каждому овощу натираем 1 помидор, четверть авокадо, зелень, специи и соль по вкусу. Тщательно разминаем и выкладываем на зеленые листочки шпината.

notes

Примечания

1

http://psifactum.ru/nutrition/682-nutrition.html

2

Этот раздел написан на основе нескольких глав из книги Александра Усанина «Пропуск в третье тысячелетие» (см. сайт автора – usanin.com).